

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายเจริญ ปันยารชุน ท.ม.,ต.ช.

ณ เมรุวัดโสมนัสวรวิหาร

วันจันทร์ ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕



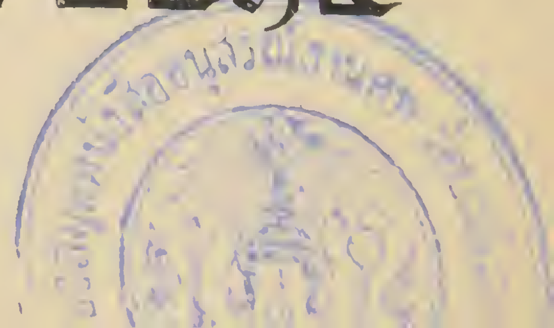
อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายเจริญ ปันยารชุน ท.ม.,ต.ช.

ณ เมรุวัดโสมนัสวรวิหาร

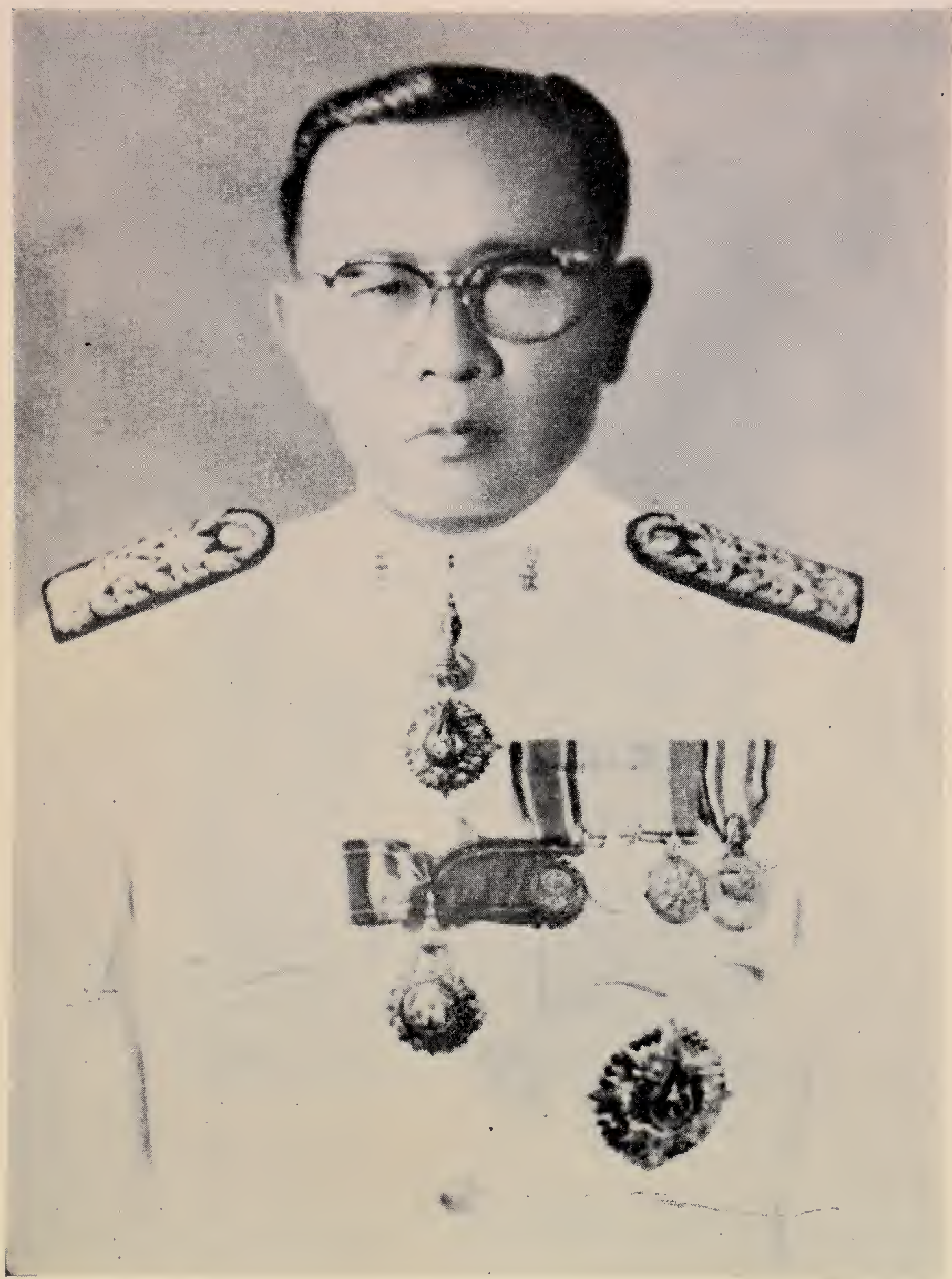
วันจันทร์ ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕



นายเจริญ บันยารชุน ท.ม.,ต.ช.

ชาตะ ๒๘ พฤษภาคม ๒๔๔๙

มรณะ ๑ มิถุนายน ๒๕๒๑



นายเจริญ ปั้นยารชุน ท.ม.,ต.ช.

ชาตะ ๒๔ พฤษภาคม ๒๔๕๕

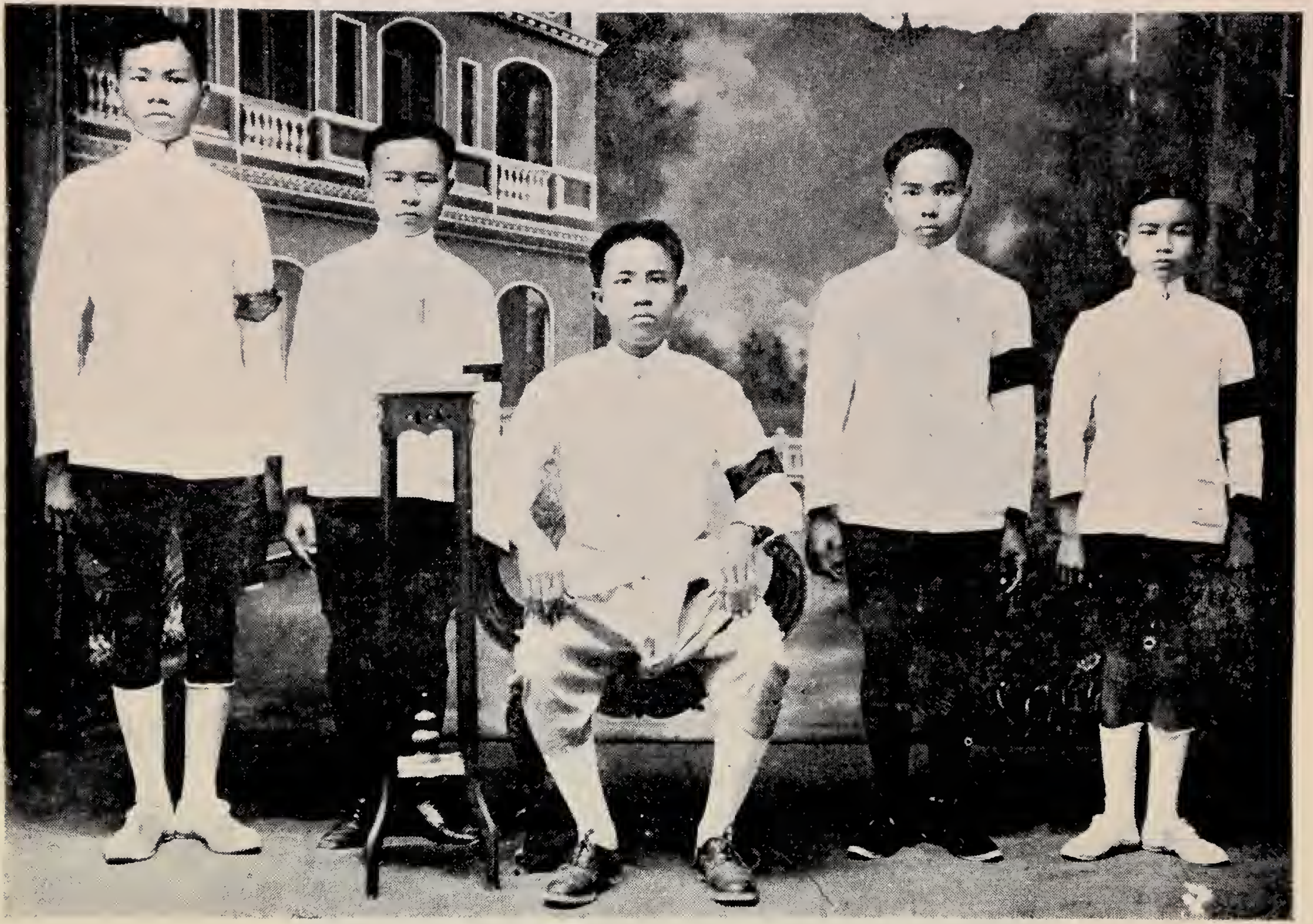
มรณะ ๓ มิถุนายน ๒๕๑๔



นายเจริญ ปิ่นยารชุน

เมื่อครั้งอุปสมบทอยู่ที่วัดสระเกศวรวิหาร

พ.ศ. ๒๔๗๖



ภาพนี้ ครูทองอยู่ พุฒพัฒน์ ครูประจำชั้น ม. ๕ ข. ร.ร. ฝึกหัดครู วัดบวรนิเวศ ให้เป็นที่ระลึก ในการที่ นายเจริญ ปันยารชุน สอบไล่ได้คะแนนสูงสุดเกินกว่า ๘๐% เป็นที่ ๑ ในชั้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘



เจริญ ปันยารชุน ถ่ายเมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๕



ภรรยา บุตรธิดา ในวันสวดพระอภิธรรม

ขอบพระคุณ

เมื่อคุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้ประสบอุบัติเหตุถึงแก่กรรม ได้มีท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ตลอดจนญาติมิตรมากท่าน ให้เกียรติมารดน้ำศพ และมีจิตเมตตาช่วยเหลือการบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม ณ วัดธาตุทอง ณ วัดโสมนัสวิหาร และช่วยเหลือกิจการอื่น ๆ อันเกี่ยวข้อง เพื่อให้การบำเพ็ญกุศลพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ ได้ดำเนินไปโดยความเรียบร้อย สำเร็จลงด้วยดี

หนังสือแจกอนุสรณ์เล่มนี้ ได้รวมข้อเขียนคำไว้อาลัยของท่านผู้มีเกียรติที่มีเมตตามอบให้และมีเรื่องอื่น ๆ ที่เห็นว่ามีสาระประโยชน์อย่างยิ่ง คือ.—

๑. เรื่องการบำรุงพระศาสนา โดยพระคุณเจ้า พระเทพวิสุทธิเวที (พุทธทาส ภิกขุ) แห่งโมกขพลาราม ไชยา

๒. เรื่อง หะธะโยคะ โดยคุณเทียม กาญจนจารี

๓. เรื่อง คู่มือคำแนะนำและมารยาท ในการขับรถยนต์ โดยกองช่างกล กรมทางหลวงแผ่นดิน

ซึ่งเจ้าภาพได้รับความกรุณาต้นฉบับจากท่านผู้เป็นเจ้าของเรื่องนั้น ๆ ด้วยเมตตาจิต

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีเมตตาจิตดังกล่าว และท่านที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณเจริญ ปั้นยารชุน เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ หากการรับรองบกพร่องโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ พึงมีโดยประการใด ๆ ขอได้โปรดอภัยด้วย

เจ้าภาพ

๒๗ มีนาคม ๒๕๑๕

ประวัติ

นายเจริญ ปั้นยารชุน

เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๔๕๕ ที่บ้าน ตำบลสี่แยกมหานาค อำเภอป้อมปราบ จังหวัดพระนคร เป็นบุตรมหาอำมาตย์ตรี พระยาตรังคภูมาภิบาล (เจิม ปั้นยารชุน) อดีตสมุหเทศาภิบาลสำเร็จราชการมณฑลอุดรธานี มีพี่น้องรวม ๙ คนคือ

เกิดแก่คุณหญิงผาดตรังคภูมาภิบาล (ถึงแก่กรรม)

๑. หลวงจำรัสเลขการ (จำรัส ปั้นยารชุน)

๒. นายประเสริฐ ปั้นยารชุน

๓. นายเจริญ ปั้นยารชุน

เกิดแก่คุณหญิงหอมตรังคภูมาภิบาล

๑. นายจรัล ปั้นยารชุน

๒. นายจรูญ ปั้นยารชุน

๓. พลตำรวจตรี สุรจิตต์ ปั้นยารชุน

๔. นายจักร ปั้นยารชุน

๕. นางเฉลิมศรี วิชัยวัฒนะ

๖. พันโท นายแพทย์พิสนท์ ปั้นยารชุน

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๖๐—๒๔๖๑ โรงเรียนประจำจังหวัดเชียงราย "สามัคคีวิทยาคม" ๑ ปีเศษ สอบไล่ได้ชั้นประถม ๑

พ.ศ. ๒๔๖๑ — ๒๔๖๒ โรงเรียนคณะมิชชั่นจังหวัดตรัง ๑ ปีเศษ สอบไล่ได้ชั้นประถม ๒

พ.ศ. ๒๔๖๓ — ๒๔๖๔ โรงเรียนประจำจังหวัดตรัง "วิเชียรมาตุ" ๑ ปีเศษ สอบไล่ได้ชั้นประถม ๓

พ.ศ. ๒๔๖๔ — ๒๔๖๙ โรงเรียนฝึกหัดครูวัดบวรนิเวศน์ ๖ ปี สอบไล่ได้ชั้นมัธยม ๖

พ.ศ. ๒๔๖๙ — ๒๔๗๑ โรงเรียนมัธยมวัดเทพศิรินทร์ ๒ ปีเศษ สอบไล่ได้ชั้นมัธยม ๘ ได้รับประกาศนียบัตร และรางวัลขยันหมั่นเรียน จากกระทรวงธรรมการ (กระทรวงศึกษาธิการ) เมื่อพ.ศ. ๒๔๗๐

พ.ศ. ๒๔๗๒ — ๒๔๗๔ โรงเรียนกฎหมายกระทรวงยุติธรรม ๓ ปี สอบไล่ได้ชั้นเนติบัณฑิต

อุปสมบทในพระพุทธศาสนา

นายเจริญ ปั้นยารชุน ได้ทำการอุปสมบทเป็นพระภิกษุรวม ๑ พรรษา ณ วัดสระเกศวรวิหาร เมื่อเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๖ โดยสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อยู่ โฌทโย) ครั้งดำรงค์สมณศักดิ์ ที่พระธรรมเจดีย์ เป็นอุปัชฌาย์ สอบได้นักธรรมตรี

ตำแหน่งหน้าที่ราชการ

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๗๔	ได้เริ่มเข้ารับราชการในตำแหน่งเสมียนโท แผนกพระธรรมนูญ กรมบัญชาการกระทรวงวัง ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๔๐ บาท
๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการผู้ช่วย จังหวัดนครปฐม ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๒๐ บาท
๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๗	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการผู้ช่วย ชั้น ๒ จังหวัดนครปฐม ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๘๐ บาท
๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๘	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการผู้ช่วย ชั้น ๑ จังหวัดนครปฐม ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๑๐ บาท
๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๐	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการผู้ช่วย จังหวัดนครปฐม ชั้นตรี อันดับ ๓ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๒๐ บาท
๒ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๒	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการประจำกอง กองคดี กรม-อัยการชั้นโท อันดับ ๑ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๔๐ บาท
๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๒	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการจังหวัดสกลนคร ชั้นโท อันดับ ๑ ได้รับพระราชทานเงินเอดืน เอดืนละ ๑๔๐ บาท
๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๘๔	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการจังหวัดสกลนคร ชั้นโท อันดับ ๒ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๖๐ บาท
๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๔	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการประจำกอง กองคดี กรมสรรพสามิตชั้นโท อันดับ ๒ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๖๐ บาท
๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๕	ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอัยการประจำกอง กองคดีกรมอัยการ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๑๖๐ บาท

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ได้สอบคัดเลือกตำแหน่งผู้ช่วยผู้พิพากษาได้ จึงได้โอนไปรับตำแหน่งยังกระทรวงยุติธรรม ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๒๐๐ บาท

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลแพ่ง ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๒๐๐ บาท ถึงวันที่ ๒๓ ตุลาคม ปีเดียวกัน ก็ย้ายมาประจำศาลอาญา

๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลแขวงพระนครเหนือ

๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๙ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ผู้พิพากษาศาลจังหวัดกบินทร์บุรี ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๒๐๐ บาท

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๔ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ผู้พิพากษาศาลจังหวัดระยอง ได้รับพระราชทานเงินเดือนเดือนละ ๓๕๐ บาท

๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๖ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลจังหวัดนนทบุรี ได้รับพระราชทานเงินเดือนเดือนละ ๓๘๐ บาท

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลประจำกระทรวง ได้รับพระราชทานเงินเดือนเดือนละ ๔๒๐ บาท

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๘ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดหลังสวน ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๔๒๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๒ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดกาญจนบุรี ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๖๕๐ บาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๔	ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๕,๒๐๐ บาท
๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๕	ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลแพ่ง ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๕,๒๐๐ บาท
๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๙	ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๕,๗๖๐ บาท และได้ดำรงตำแหน่งนี้มาจนถึงวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ ได้รับพระราชทานเงินเดือน เดือนละ ๖,๖๐๐ บาท จึงได้กราบถวายบังคมลาออก รับพระราชทานบำนาญ

ราชการพิเศษ

๑๖ ตุลาคม ๒๕๐๔	ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการอบรมผู้พิพากษาสมทบ
๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๐	ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการสอบคัดเลือก เพื่อบรรจุเป็นข้าราชการตุลาการในตำแหน่งผู้ช่วยผู้พิพากษา พ.ศ. ๒๕๐๙

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๑๙ กันยายน ๒๔๘๔	ได้รับพระราชทานเบ็ญจมาภรณ์ช้างเผือก
๑๘ กันยายน ๒๔๘๖	ได้รับพระราชทานจตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๔ ธันวาคม ๒๔๙๑	ได้รับพระราชทานจตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๕ พฤษภาคม ๒๔๙๓	ได้รับพระราชทานเหรียญบรมราชาภิเษก (เงิน)
๕ ธันวาคม ๒๔๙๘	ได้รับพระราชทานตริตาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๐๐	ได้รับพระราชทานตริตาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธันวาคม ๒๕๐๒ ได้รับพระราชทานเหรียญจักรพรรดิมาลา

๕ ธันวาคม ๒๕๑๐ ได้รับพระราชทานทวิติยาภรณ์มงกุฎไทย

นายเจริญ ปั่นยารชุน ได้ทำการสมรสกับ นางสาวเครือวัลย์ พงศ์พิทักษ์ มีบุตรธิดา ๘ คน

๑. นางขนิษฐา ฉิมมณี

๒. นางสาวจินตนา ปั่นยารชุน

๓. นายวงศ์เทพ ปั่นยารชุน

๔. นางยิ่งพิศ ศิริสุนทร

๕. นายวงศ์วุฒิ ปั่นยารชุน

๖. นางสาวพิมลรัตน์ ปั่นยารชุน

๗. นายอนุรักษ์ ปั่นยารชุน

๘. นายสัญชัย ปั่นยารชุน

นายเจริญ ปั่นยารชุน เป็นผู้มีอุปนิสัย โอบอ้อมอารี จิตใจเยือกเย็น ตั้งมั่นอยู่ในความซื่อสัตย์ สุจริต ปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความเข้มแข็งอดทนสม่ำเสมอตลอดมา เป็นผู้อุทิศชีวิตให้กับงานในหน้าที่โดยแท้ เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง และเป็นที่ชอบพอรักใคร่ของผู้ร่วมงานโดยทั่วไป ในด้านครอบครัวก็เป็นผู้นำที่สามารถอำนวยความสุขให้แก่ครอบครัว ด้วยความรักและเสียสละ โดยปฏิบัติหน้าที่สามีที่ดีต่อภรรยา และปฏิบัติหน้าที่ "คุณพ่อ" ที่รักและเมตตาต่อบุตรเป็นอย่างดี โดยการอดออมและเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อครอบครัวตลอดมา

ในด้านการกุศล ก็เป็นผู้สนใจในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นอย่างยิ่งนอกจากประพฤติและปฏิบัติธรรมแล้ว ยังสละทรัพย์ช่วยเหลือในกิจการด้านศาสนาและสาธารณ-กุศลอยู่เสมอ

นายเจริญ ปั่นยารชุน ได้กราบถวายบังคมลาออกจากราชการ เพื่อรับพระราชทานบำนาญ เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๒ และได้ถึงแก่กรรม เนื่องจากประสพอุบัติเหตุยังความวิปโยค แก่ ภรรยา บุตรธิดา ญาติพี่น้อง และท่านที่ได้รู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างยิ่ง รวมอายุ ๕๙ ปีเศษ

คำไว้อาลัย

คุณเจริญ บั่นยารชุน เคยทำงานร่วมกันกับข้าพเจ้าที่ศาลอุทธรณ์ คุณเจริญเป็นผู้พิพากษาที่เงียบขรึม พูดน้อย ไม่ค่อยสนทนาสนุกสนานกับใคร ตั้งใจทำงานด้วยความขะมักเขม้นตลอดมา คุณเจริญเป็นคนเคร่งขรึม และสงบเสงี่ยมเจียมตัวไม่เคยปรากฏว่าได้แสดงตนเป็นปฏิปักษ์ หรือก้าวร้าวผู้ใด คุณเจริญจึงมีแต่มิตรผู้หวังดี ไม่มีศัตรู การที่คุณเจริญมาด่วนจากไปก่อนวัยอันควรเช่นนี้ ย่อมเป็นที่โศกเศร้าอาลัยแก่ญาติและมิตรทุกคน ขอให้วิญญาณของคุณเจริญ บั่นยารชุน จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพนั้นด้วยเทอญ.

ดร. ประกอบ หุตะสิงห์

ประธานศาลฎีกา

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้ารู้จักคุณเจริญ ปั้นยารชุน มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ โดยได้เคยไปราชการที่ศาลจังหวัดกาญจนบุรีในสมัยที่คุณเจริญเป็นผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดนั้นอยู่ ต่อมายังได้รับราชการร่วมกันที่ศาลอุทธรณ์จนกระทั่งคุณเจริญลาออกจากราชการเมื่อ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒ เมื่อคุณเจริญพ้นหน้าที่ราชการแล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้พบหรือทราบข่าวคราวคุณเจริญเลย เมื่อราวกลางเดือนมิถุนายน ๒๕๑๔ จึงได้ทราบข่าวว่าคุณเจริญถึงแก่กรรมเพราะประสพอุบัติเหตุทางรถยนต์ จึงรู้สึกเสียดายและเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่คุณเจริญได้จากไปเร็วเกินควร มรณะกรรม ของคุณเจริญใน ครั้งนี้ ยืนยันว่าความไม่เที่ยงของชีวิต เป็นความจริงอยู่ อย่างไม่เปลี่ยนแปลง

คุณเจริญเป็นคนดี ผู้ที่ได้ทำงานร่วมกับคุณเจริญย่อมทราบดีว่า คุณเจริญมีความเยือกเย็น ใจดีและละเอียดละออเป็นนิสัยประจำอยู่ ในระหว่างที่รับราชการเป็นตุลาการ คุณเจริญเป็นผู้มีความรู้ความสามารถดี ปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษาลุล่วงไปโดยเรียบร้อยและเที่ยงธรรม อันคุณธรรมความดีของคุณเจริญที่ได้กระทำไว้ ย่อมเป็นเกียรติประวัติเชิดชูเกียรติยศของคุณเจริญและครอบครัวอยู่ตลอดไป

ขอให้คุณงามความดีและบุญกุศลทั้งหลายที่คุณเจริญได้ประกอบแล้ว จงเป็นปัจจัยให้คุณเจริญประสบแต่สันติสุขโดยควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ.

(นายกำธร พันธุลาภ)

อธิบดีผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์

คำไว้อาลัย

คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้เคยร่วมรับราชการกับผมที่ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง ทุกท่านที่รู้จักคุณเจริญจะต้องยอมรับกันทั่วไปว่า คุณเจริญเป็นผู้มีอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย และเป็นที่นิยมรักใคร่นับถือของบรรดาเพื่อนผู้พิพากษาและบุคคลอื่นทั่วไป

เมื่อทราบข่าวว่าคุณเจริญถึงแก่กรรม ผมรู้สึกใจหาย สลดและตื้นตันใจ ในมรณ-กรรมของคุณเจริญอย่างสุดซึ้ง นับว่าเป็นการสูญเสียอย่างฉับพลันไม่คาดคิด ผมเชื่อว่าบรรดาญาติมิตรทั้งหลายเมื่อทราบข่าวมรณะกรรมนี้ คงจะมีความเศร้าสลดดังผมเช่นกัน

ด้วยผลบุญและคุณงามความดีอันเป็นกุศลกรรมที่คุณเจริญได้ประกอบไว้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยดลบรรดาลน้อมนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ ของคุณเจริญไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย เทอญ

ยง เหลืองรังษี
ศาลฎีกา

คำไว้อาลัย

คุณเจริญ บั่นยารชุน รับราชการกรมอัยยการจนกระทั่งเป็นอัยยการจังหวัดแล้ว จึงมาสอบเป็นผู้พิพากษาได้รุ่นเดียวกันกับข้าพเจ้า วิถีชีวิตของการเป็นผู้พิพากษาเริ่มต้นโดยการแยกย้ายไปประจำอยู่ตามศาลต่างจังหวัดที่ห่างไกลก่อน ต่อมาจึงค่อย ๆ ย้ายดีขึ้นเป็นลำดับ พอมีอาวุโสมากขึ้น จนได้รับแต่งตั้งเป็นผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ก็ต้องออกไปอยู่ต่างจังหวัดที่ห่างไกลอีก แล้วค่อย ๆ ย้ายดีขึ้นทำนองเดียวกับเมื่อตอนแรก และในที่สุดได้เข้าประจำศาลในกรุงเทพ ฯ คุณเจริญไม่เคยอยู่ร่วมศาลเดียวกันกับข้าพเจ้าจนกระทั่งหลังจากเป็นผู้พิพากษามานาน ๒๐ ปีเศษ จึงได้มาอยู่ร่วมกันที่ศาลอุทธรณ์ในกรุงเทพ ฯ ระยะหนึ่ง

คุณเจริญมีนิสัยรักความยุติธรรม มีอารมณ์ดี เยือกเย็นสุขุม เป็นคนชอบฟังมากกว่าพูด ไม่ขัดคอใคร เพื่อน ๆ ที่ชอบพูดมากแกล้งหาเรื่องกระเซ้าเย้าแหย่ก็ไม่มีอารมณ์โกรธ นับว่าเป็นผู้หนักแน่นมั่นคงมาก เพื่อนฝูงรักใคร่ทุกคน ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าจะหาศัตรูได้ยาก

การรับราชการเป็นอาชีพที่ต้องเสียสละ เพราะมีประโยชน์ตอบแทนน้อยกว่าอาชีพอื่น แต่มีสิ่งปลอบใจคือได้เกียรติยศเกียรติศักดิ์บ้าง และเมื่อรับราชการมานาน เวลาออกจากราชการไปโดยไม่มีความผิดมีสิทธิจะได้รับบำเหน็จบำนาญไว้ใช้สอยในยามชรา สำหรับคุณเจริญเพิ่งออกจากราชการไปรับบำนาญได้เพียงเล็กน้อยก็ประสบอุบัติเหตุถึงแก่กรรม จึงเป็นผู้ศูนย์เสียโอกาสที่ทางราชการจะตอบแทนให้ในบั้นปลายชีวิตอย่างน่าเสียดาย

ขอกุศลผลบุญที่ได้บำเพ็ญไว้ ตลอดทั้งที่ญาติมิตรอุทิศให้จงเป็นพลวปัจจัย ให้ดวงวิญญาณของคุณเจริญ บั่นยารชุน ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

สุธรรม ภัทราคม
อธิบดีผู้พิพากษาศาลแพ่ง
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

คำไว้อาลัย

ผมเคยรับราชการร่วมกับคุณเจริญ ปั่นยารชุน ที่ศาลจังหวัดกบินทร์บุรี เมื่อ ๒๐ ปี เศษมานี้ โดยขณะนั้น คุณเจริญ เป็นผู้พิพากษา และผมเป็นจ่าศาล ต่อมาผมได้ย้ายไปเป็นจ่าศาลจังหวัดชลบุรี และย้ายไปอยู่ตามหัวเมืองต่าง ๆ อีกหลายแห่ง จนได้กลับมารับราชการที่นครหลวงกรุงเทพธนบุรี อีกครั้งหนึ่งเมื่อปลาย พ.ศ. ๒๕๐๘ จึงได้พบกับคุณเจริญอีก แต่ผมก็ยังอยู่ต่างศาลกับท่าน โอกาสใกล้ชิดกันจึงมีน้อย เพียงแต่ได้พบกันตอนเช้า ๆ เย็น ๆ บ้าง เวลาเที่ยงบ้างเท่านั้น แต่คุณเจริญก็ยังเป็นบุคคลที่ผมเคารพอยู่เช่นเดิมในฐานะที่เคยเป็นผู้บังคับบัญชาของผมมาก่อน

คุณเจริญเป็นผู้ที่มีจิตใจเยือกเย็น ยิ้มแย้มอยู่เสมอ แต่เป็นคนพูดน้อย ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจคำพูดของคนอื่นก็หัวเราะ ฮึ ๆ เท่านั้น รู้สึกว่าท่านจะเป็นคนโกรธใครไม่เป็น เพราะผมไม่เคยเห็นท่านโกรธใครเลย ในระยะหลังแห่งชีวิตราชการของท่าน ท่านต้องประสพความผิดหวังอย่างมาก แต่ท่านก็มิได้ปริปากให้ผู้ใดทราบ จู่ ๆ ผมก็ได้ทราบว่าท่านลาออกจากราชการเสียแล้ว นับแต่นั้นผมก็ไม่เคยพบท่านอีกเลย จนมาทราบข่าวอีกครั้งหนึ่ง คือข่าวมรณกรรมของท่าน

โดยที่คุณเจริญ เป็นผู้ประกอบแต่กรรมดี ไม่เบียดเบียนผู้ใด ไม่พูดจาให้ร้ายใคร และผมเชื่อว่าท่านไม่เคยคิดแม้แต่จะคิดร้ายต่อผู้ใด ฉะนั้นการจากไปของท่าน จึงเป็นการจากไปที่เหลือไว้แต่ความดี ก่อให้เกิดความอาลัยแก่ผู้บังคับบัญชา เพื่อนฝูง ญาติมิตร และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างยิ่ง

ผมเชื่อว่าบุคคลเช่น คุณเจริญ ปั่นยารชุน ย่อมจะอยู่ดีไม่ว่าในโลกมนุษย์หรือโลกอื่นและดวงวิญญาณของท่านย่อมจะสงบ สุขสบายในทุกภพ

บัญญัติ สุชีวะ

ปลัดกระทรวงยุติธรรม



คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้ารู้จักชอบพอกับคุณเจริญ ปั้นยารชุน เมื่อไปช่วยราชการในหน้าที่เลขานุการศาลอุทธรณ์ชั่วคราว วันที่ ๒๘ ส.ค. ๒๔๘๗ ในขณะที่ข้าพเจ้าเป็นอธิบดีผู้พิพากษาหัวหน้าศาลนั้น คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความอุตสาหวิริยะ เป็นประโยชน์แก่ราชการศาลอุทธรณ์เป็นอันมาก และได้ช่วยราชการที่ศาลอุธรณ์จนวันที่ ๑ ต.ค. ๒๔๘๘ จึงได้ย้ายไปรับราชการอยู่ที่ศาลแพ่ง ระหว่างที่รับราชการอยู่ที่ศาลอุทธรณ์ คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้บำเพ็ญตนให้เป็นที่รักใคร่ของบรรดาผู้ที่ร่วมงานนั้น

ข้าพเจ้าได้พบปะกับ คุณเจริญ ปั้นยารชุน อีกครั้งหนึ่งเมื่อ คุณเจริญ ปั้นยารชุน ไปรับราชการเป็นผู้พิพากษาศาลจังหวัดระยอง ใน พ.ศ. ๒๔๙๔ โดยข้าพเจ้ามีสวนอยู่ที่จังหวัดนั้นและไป ๆ มา ๆ บ่อยครั้ง ได้ทราบจากชาวระยองว่า คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นอย่างดี เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป วันที่ ๙ พ.ค. ๒๔๙๖ คุณเจริญ ปั้นยารชุน จึงได้ย้ายไปเป็นผู้พิพากษาศาลจังหวัดนนทบุรี

คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความดีตลอดมา จนจวนจะครบเกษียญอายุ ข้าพเจ้ารู้สึกสลดใจเป็นอันมาก เมื่อได้ทราบว่าคุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้ประสบอุบัติเหตุและถึงแก่กรรม เพราะขาดมิตรที่ดีไปผู้หนึ่ง ขออานิสงส์แห่งคุณงามความดีที่ได้ประกอบไว้จงดลบันดาลให้ คุณเจริญ ปั้นยารชุน ประสบแต่ศานติสุขในสัมปรายภพตามคติธรรมโดยสมบูรณ์ ทุกประการ เทอญ

พระมนูเวทย์วิมลนาท

คำไว้อาลัย

เมื่อได้ทราบข่าวว่า คุณเจริญ ปั่นยารชุน ได้ประสบอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน ได้รับบาดเจ็บและได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ก็รู้สึกมีความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้รู้จักคุ้นเคยชอบพอกับคุณเจริญ ปั่นยารชุน เป็นอันมากมาช้านาน ตั้งแต่ได้รับราชการร่วมกันที่จังหวัดนครปฐม คุณเจริญ ปั่นยารชุน เป็นคนสุภาพอ่อนโยน อารมณ์ดีเป็นที่ชอบพอรักใคร่ของบรรดาข้าราชการและบุคคลทั่วไปที่ได้พบปะวิสาสะด้วยเสมอ และในหน้าที่ราชการคุณเจริญ ปั่นยารชุน ก็เป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติงานโดยความสุจริตเที่ยงธรรมด้วยความเข้มแข็งอดทนสม่ำเสมอตลอดมา ทั้งเป็นผู้ที่สนใจแสวงหาความรู้ความชำนาญจนได้รับความเจริญก้าวหน้าในทางราชการเป็นอย่างดี นับว่าเป็นบุคคลตัวอย่างที่ดียิ่งได้ผู้หนึ่ง

การที่คุณเจริญ ปั่นยารชุน ได้มาประสบอุบัติเหตุจนถึงแก่เสียชีวิตลงเช่นนี้ จึงทำให้ญาติมิตรและผู้ที่รู้จักกับคุณเจริญ ปั่นยารชุน ทั้งหลาย มีความเศร้าโศกสลดใจและมีความอาลัยเป็นอันมาก จนยากที่จะหาถ้อยคำใดมากล่าวให้สมกับความรู้สึกเช่นนั้นได้ แต่เมื่อมาระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจํ คือไม่เที่ยง จะต้องแตกสลายหรือตายไปไม่เร็วก็ช้า และเมื่อปรากฏว่าคุณเจริญ ปั่นยารชุน เป็นบุคคลซึ่งได้ทำแต่ความดีมามาก ไม่ปรากฏว่าได้กระทำความชั่วร้ายแต่ประการใด จึงเป็นที่หวังได้ว่าคงจะได้รับผลแห่งความดีนั้นในภายภาคหน้า ประกอบกับกุศลบุญราศีที่เจ้าภาพและญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นพลวะปัจจัย อำนวยอิฏฐวิบากสมบัติมนุญผลอันเป็นที่เจริญใจแก่คุณเจริญ ปั่นยารชุน โดยควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ จงทุกประการ

หลวงอรรถวิภาคไพศาลย์

คำไว้อาลัย

ของ

ขุนเชาวนพัฒนจรูญ

คุณเจริญ ปั้นยารชุน ได้สูญเสียชีวิตและร่างกายไปแล้ว แต่เกียรติคุณความดี ที่คุณเจริญ ได้สร้างสมไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น หาได้สลายไปตามชีวิตสังขารด้วยไม่ ยังปรากฏอยู่แก่ใจของท่านที่รู้จักคุ้นเคยอยู่ตลอดกาล อาทิ บุคคลในครอบครัว ญาติ และมิตรสหายทั้งหลาย เป็นต้น ข้าพเจ้าคนหนึ่งล่ะ ขอยืนยันความจริงข้อนี้ และเชื่อว่าสาธุชนทั่วไปก็รับรองเช่นกัน

บัดนี้ ท่านเจ้าภาพจะจัดงานพระราชทานเพลิงศพคุณเจริญ ปั้นยารชุน ในวันที่ ๒๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕ โอกาสนี้ท่านบอกข้าพเจ้าให้เขียนคำไว้อาลัยคุณเจริญ เพื่อนำไปพิมพ์ลงในหนังสือชำร่วยแขกที่มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพด้วย ข้าพเจ้าขอขอบคุณท่านเจ้าภาพที่ได้เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้มีส่วนแสดงความรู้สึกถึงคุณความดีของคุณเจริญ ซึ่งยังฝังอยู่ในจิตใจของขาพเจ้า ให้ปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษรออกมาได้

ข้าพเจ้ารู้จักคุณเจริญ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ โดยเรามารับราชการร่วมกันที่ศาลจังหวัดกบินทร์บุรี กบินทร์บุรีสมัยนั้นยังไม่คึกคักเหมือนสมัยนี้ บ้านพักผู้พิพากษาที่เป็นบ้านหลวงมีหลังเดียว คุณเจริญต้องไปเช่าบ้านราษฎรอยู่ทางตลาด ต้องเดินไปทำงานไกลหน่อย ยิ่งเป็นฤดูฝนด้วยแล้วยิ่งไม่ค่อยสะดวก เพราะถนนเฉอะแฉะและถูกน้ำท่วม แต่คุณเจริญก็ไม่ได้ปริปากบ่นถึงความไม่สะดวกสบายดั่งกล่าวแต่อย่างใด เป็นผู้อดทนและพอใจในภาวะที่เป็นอยู่ คุณธรรมข้อนี้ซึ่งเป็นเหตุให้คุณเจริญมีความสบายใจ อยู่ที่ไหน อยู่อย่างไรก็อยู่ได้ ไม่เดือดร้อน ผู้มีอัธยาศัยอย่างนี้ เป็นผู้มีใจประเสริฐ เป็นกำไรของชีวิต ด้วยเหตุนี้คุณเจริญ จึงปฏิบัติหน้าที่ราชการได้เรียบร้อยเข้มแข็ง เพราะไม่มีกังวลอะไรในส่วนตัว ตามปกติคุณเจริญพูดน้อย มุ่งหน้าแต่การงานในหน้าที่เรื่อยไป ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจและสบายใจมาก ตลอดเวลาที่รับราชการร่วมกันอยู่

นอกจากความขยันขันแข็งแล้ว ยังมีความซื่อสัตย์สุจริต และเมตตาธรรมเป็นคุณสมบัติอีกส่วนหนึ่งด้วย เรามีความรักความนับถือกันเสมือนญาติแท้ ๆ แม้ข้าพเจ้าต้องย้ายไปรับราชการยังศาลอื่นแล้ว คุณเจริญกับข้าพเจ้าก็ยังติดต่อส่งข่าวความทุกข์สุขถึงกันเสมอ ข้าพเจ้ามีอายุแก่กว่าคุณเจริญ ข้าพเจ้าจึงเกษียณอายุพ้นหน้าที่ราชการก่อนคุณเจริญตั้ง ๑๐ ปี ถึงแม้ข้าพเจ้าออกจากราชการแล้ว และคุณเจริญยังอยู่ในราชการต่อไปก็ดี คุณเจริญก็ยังแสดงคุณธรรมประจำจิตให้ข้าพเจ้ารู้สึกเสมอ กล่าวคือเมื่อนึกถึงข้าพเจ้าก็หาโอกาสไปเยี่ยม เวลาจะมีงานพิธีต้องส่วนตัวอย่างใด ก็ไปปรึกษาบอกเล่าเชื้อเชิญให้ข้าพเจ้ามาร่วมงานด้วย ทุกครั้งออกปากแสดงเสมอว่ามีความรักนับถือข้าพเจ้า ถึงไม่ออกปากบอกข้าพเจ้าก็ทราบซึ้งถึงน้ำจิตอันใสสะอาดนั้น และความรักนับถือกันเหมือนญาตินี้มิได้มีเฉพาะตัวคุณเจริญเท่านั้น คุณเครือวัลย์ภรรยา คุณเจริญ ตลอดจนบุตรธิดาทุกคนในครอบครัวนี้ ต่างก็มีอัธยาศัยจิตใจเป็นแนวเดียว และระดับเดียวกับคุณเจริญ นับว่าคุณเจริญได้วางตนเป็นหัวหน้าครอบครัวอย่างน่าสรรเสริญที่สุดผู้หนึ่ง สามารถโน้มน้าวจิตใจภรรยาและบุตรให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดีตลอดมา

ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวาบไปขณะหนึ่ง เมื่อได้รับข่าวทางโทรศัพท์จากคุณเครือวัลย์ว่าคุณเจริญประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ถึงแก่กรรมที่ถนนมิตรภาพ ข้าพเจ้าอุทานออกมาแก่ตัวเองว่าเราต้องสูญเสียมิตรที่ดีไปอีกหนึ่งแล้ว อาตมาเองก็ต้องตายเหมือนกัน แล้วเตือนตัวเองว่า จงอย่าประมาท หลงเพลิดเพลินอยู่กับกามคุณนักเลย พยายามศึกษาปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงเสียเถิด จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วข้าพเจ้าก็อธิษฐานขอให้วิญญาณคุณเจริญไปสู่สุคติ ตามวิสัย เทอญ

ขุนเชาวนพัฒนจรูญ

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้าได้รับคำขอร้องจากเจ้าภาพให้เขียนคำไว้อาลัยคุณเจริญ ปิ่นยารชุน เพื่อนรักซึ่งจากไปไม่มีวันกลับ จึงยินดีสนองรับด้วยความเต็มใจยิ่ง

ย้อนหลังไป พ.ศ. ๒๔๘๘ หลังจากมหาสงครามเอเซียบูรพาสงบศึกแล้ว ข้าพเจ้าย้ายจากศาลเมืองเชียงตุงในสหรัฐไทยเดิม ซึ่งเป็นศาลทหารในเขตยึดครอง สมัยนั้นพระยารักตะประจิตธรรมจำรัส ดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวงยุติธรรม ได้สั่งให้ข้าพเจ้าไปช่วยราชการตำแหน่งเลขานุการศาลอุทธรณ์ ซึ่งว่างอยู่ ระหว่างพระมนูเวทย์ วิมลนาท เป็นอธิบดีผู้พิพากษา ศาลอุทธรณ์ ต่อมา พ.ศ. ๒๔๘๙ ข้าพเจ้าก็ถูกสั่งไปช่วยราชการศาลอาญา คุณเจริญ ปิ่นยารชุนได้มาช่วยราชการตำแหน่งเลขานุการศาลอุทธรณ์แทน จึงได้รู้จักคุ้นเคยดีกับคุณเจริญ ปิ่นยารชุน มาแต่ครั้งนั้น

โดยปกติแล้วคุณเจริญ ปิ่นยารชุนเป็นคนเงียบขรึม แต่ใจดี ขยันขันแข็งต่อการงานดี มีอารมณ์เย็นดุจน้ำแข็งถึงขนาดเพื่อนฝูงจะล้อเลียนเพียงไรก็ไม่แสดงอาการโกรธขึ้ง กลับยิ้มตอบเสียด้วยซ้ำ เราเคยกินเหล้าด้วยกัน ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ก็ไม่เปลี่ยนแปลงนิสัยคุณเจริญ ปิ่นยารชุนให้ช่างเจรจาไปได้ จึงเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูงทุกคน นอกจากนั้นยังเป็นผู้ที่เชื่อมั่นในตัวเองซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้พิพากษาที่ดี แม้บางครั้งจะตัดสินใจต่อปัญหาช้า แต่ก็รอบคอบแน่นอนเสมอ

เราต่างแยกย้ายไปประจำศาลต่างจังหวัดคนละทิศทางเสียนาน จนกระทั่งพ.ศ.๒๕๐๗ ต่อ พ.ศ. ๒๕๐๘ คุณเจริญ ปิ่นยารชุนกลับมาพบข้าพเจ้าอีก และได้ร่วมงานกันที่ศาลแพ่ง เวลานั้นข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งเป็นหัวหน้ากองจากท่านอธิบดีพจน์ บุษปาคม (สมัยนั้นยังไม่มีตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะ) คุณเจริญ ปิ่นยารชุน อยู่กองข้าพเจ้า เราคงสนิทสนมกันเหมือนเดิมและทำงานกันอย่างเพื่อน มีปัญหาอะไรก็ปรึกษากัน ต่างยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันด้วยดี

กลางปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ข้าพเจ้าย้ายขึ้นศาลอุทธรณ์ คุณเจริญ ปั่นยารชุนได้ขึ้นศาลอุทธรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้ไปอยู่ร่วมคณะกับข้าพเจ้าอีก โดยมีคุณพันธ์ นัยวินิจ เป็นหัวหน้าคณะ คณะของเราครั้งนั้นทำงานกันด้วยความเบาใจ โดยเฉพาะคุณเจริญ ปั่นยารชุนเป็นผู้ที่มีประวัติดีงามในด้านความซื่อสัตย์สุจริตตลอดมา จึงเป็นที่ไว้วางใจในการอำนวยความเที่ยงธรรมแก่คดีที่คุณเจริญ ปั่นยารชุน เป็นเจ้าของสำนวน

ต่อมาระหว่างข้าพเจ้าย้ายไปดำรงตำแหน่งอธิบดีผู้พิพากษาภาค ๖ (พิษณุโลก) ได้ลงมากรุงเทพ ฯ. ได้พบกับคุณเจริญ ปั่นยารชุนที่ศาลอุทธรณ์ ทราบว่าคุณเจริญ ปั่นยารชุนจะลาออกจากราชการ ทั้งที่ยังไม่เกษียรอายุ ข้าพเจ้ารู้ดีว่าถึงใครจะทักท้วง ไม่มีวันที่คุณเจริญ ปั่นยารชุนเพิกถอนความตั้งใจ คุณเจริญ ปั่นยารชุนยังแข็งแรงสุขภาพดีพอจะทำงานต่อไปได้แล้วลาออกไปจริง ๆ ข้าพเจ้าได้แต่เสียดายและเห็นใจ

ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวคุณเจริญ ปั่นยารชุน อีกครั้งหลังจากออกจากราชการแล้ว เป็นข่าวที่ทำให้เศร้าสลดใจมาก คือคุณเจริญ ปั่นยารชุนได้ถึงแก่กรรมด้วยอุบัติเหตุรถยนต์ที่จังหวัดสระบุรี เป็นการสูญเสียเพื่อนรักไปก่อนถึงอายุขัยอันควร สังขารไม่เที่ยงแท้ หนีความแตกดับไม่พ้นทุกรูปนาม ขอบุญกุศลทั้งหลายที่คุณเจริญ ปั่นยารชุนประกอบกรรมดีไว้ในชาตินี้ ได้เป็นปัจจัยให้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

เสถียร ลิมปิชเฐียร

อธิบดีผู้พิพากษาภาค ๑

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕

สุคติเป็นที่หมาย

ในการพระราชทานเพลิงศพ คุณเจริญ ปั่นยารชุน ครั้งนี้ บรรดาเพื่อนผู้พิพากษาในรุ่นเดียวกัน รู้สึกตรงกันว่าควรที่พวกเราทุกคนจะได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อคุณเจริญ ให้สมกับความคุ้นเคย รักใคร่กันอย่างสนิทสนมให้ปรากฏไว้ แต่มาคิดอีกทีว่า น่าจะมีมากเกินที่เจ้าภาพจะสนองเจตนาดีก็ได้ จึงได้ตกลงให้เขียนเป็นส่วนรวม จึงขอเริ่มเรื่องดังต่อไปนี้คือ

พวกเรามี ๒๖ คน ที่สอบไล่เป็นผู้พิพากษาในรุ่นเดียวกัน ปรากฏตามประกาศดังนี้.—

ประกาศคณะกรรมการตุลาการ

ด้วยในการสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุข้าราชการตุลาการสามัญชั้นโทอันดับ ๗–๘ หรือ๙ ตามประกาศคณะกรรมการตุลาการ ลงวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๔๘๖ มีผู้สอบได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ที่จะได้รับเลือกเพื่อบรรจุ ฯลฯ ดังมีรายชื่อต่อไปนี้.—

๑. นายสุธรรม ภัทราคม
๒. นายเฉลียว กาญจนาคม
๓. นายฉัตร รัตนทัศนีย์
๔. นายวินัย ทองลงยา
๕. นายสุทัศน์ สิริสวย
๖. นายอัมพร คุณะเกษม
๗. นายชวน พูนคำ
๘. นายจำรูญ เจริญกุล
๙. นายสิริ กลัมพะสุต
๑๐. นายจรัญ อิสระ
๑๑. นายเวช ชพานนท์
๑๒. นายดิเรก น้ำทิพย์
๑๓. นายรัตน์ ศรีไกรวิน
๑๔. นายพันธ์ นัยวิทิต
๑๕. นายสัญชัย สัจจวานิช
๑๖. นายมั่น จุติกุล
๑๗. นายเพรียบ หุตางกูร
๑๘. นายสวัสดิ์ ภู่งาม
๑๙. นายเฉลิม กรพุกกะณะ
๒๐. นายจรัส ศรีวรรธนะ
๒๑. นายสุข หงส์ไกร
๒๒. นายแถม สุรพินท์
๒๓. นายจำเนียร บุญพละ
๒๔. นายทวี ประสพสุกก์
๒๕. นายสุข พงศ์สกุล
๒๖. นายเจริญ ปั่นยารชุน

ประกาศวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๔๘๖

(ล. **ลัดพลีธัมมประคัลภ์**)

ประธาน ก. ต.

พวกเราทั้ง ๒๖ คน เมื่อได้อ่านประกาศนี้แล้ว ต่างครื้นเครงดีใจใหญ่ไปตาม ๆ กัน ด้วยเหตุ ๒ ประการคือ เพราะเป็นความสำเร็จของชีวิตครั้งใหญ่และสำคัญของพวก อันมีผลให้พวกเราทั้งหลายได้มีโอกาสใช้วิชาความรู้ทางกฎหมายที่ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเป็นเวลานานด้วยความเหนื่อยยากได้โดยอิสระ

ทั้งนี้ โดยมีหลักธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นขอบเขต อีกประการหนึ่งคือ อภิรมย์ยินดีในตำแหน่งที่มีเกียรติ ในสังคม ซึ่งเราจะได้รับในเร็ววันนั้น ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้ความสามารถ ความขยันหมั่นเพียรฝึกฝนตนเองในเวลาต่อมาของพวกเราโดยตรง และแล้วในที่สุดก็ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งพวกเราเป็นข้าราชการจนถึง คุณเจริญ ปั้นยารชุน

ที่กล่าวมานั้นเป็นเหตุการณ์เมื่อ ๒๙ ปีมาแล้ว แต่ดูเหมือนยังแจ่มใสจำกันได้ดีในระหว่างพวกเรา ซึ่งขณะนี้อายุเกือบ ๗๐ ปีแล้วหลายคน อย่างน้อยก็ ๕๐ ปีเศษแล้ว อันที่จริงเป็นเวลานานมาก จนพวกเราบางคนก็ได้ถึงแก่กรรมไปแล้วคือ คุณทวี ปรอสพสุกก์ คุณเฉลียว กาญจณาคม คุณหมั่น จุติกุล คุณอัมพร คุณะเกษม คุณสุทัศน์ สิริสวย คุณสิริ กลัมพะสุต และคุณเจริญ ปั้นยารชุน

วันนี้พวกเราพร้อมทั้งท่านผู้มีเกียรติได้มีโอกาส มากระทั่งการควรระปลงธรรมาสังเวชในงานพระราชเพลิงศพคุณเจริญ ความตายเป็นภาวะที่แน่นอนซึ่งจะต้องประสพด้วยกันทุกคนโดยไม่มีข้อยกเว้น เมื่อตายแล้วย่อมทิ้งบรรดาวัตถุสิ่งของที่ไขว่คว้าหามาเมื่อยังมีชีวิตอยู่ แม้แต่ร่างกายของตนเสียสิ้น แต่คิดว่าทุกคนคงคิดได้ต่อไปว่า ระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น คุณเจริญมีความมั่นคงเที่ยงธรรมไหม เคารพนพนอบท่านผู้ใหญ่อย่างไร เหล่านี้เป็นต้น หาได้สิ้นหมดไปจากความทรงจำของพวกเรา เหมือนกับการสิ้นไปแห่งชีวิตของคุณเจริญ ไม่ ผลของการกระทำของคุณเจริญ เป็นของยั่งยืน ยังยืนตัวอยู่ ไม่ตายตามคุณเจริญไปด้วย

ระหว่างที่คุณเจริญ รับราชการอยู่ด้วยกันกับพวกเรา ประจักษ์ชัดว่า คุณเจริญเป็นผู้ประกอบแต่กรรมดีตลอดมา มีความสันโดษเป็นที่ตั้ง เราจำกันได้ว่า คุณเจริญ ต้องขึ้นรถประจำทางไปทำงาน กินอาหารตามร้านอาหารชนิดลดค่าครองชีพ การครองชีพทางครอบครัว

ดำเนินไปด้วยการประหยัด งดเว้นรายจ่ายทั้งหลายที่เป็นความฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือยแม้กระทั่งเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มของตนเองและบุตรภรรยาก็เป็นพอสมควร โดยถือหลักประหยัดสะอาด เรียบร้อยเป็นประการสำคัญ

ถ้าจะพูดถึงการปฏิบัติราชการ กล่าวได้เต็มปากทีเดียวว่า คุณเจริญ เป็นผู้ซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมาเที่ยงธรรมอย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวหันเหไปตามธรรมดาของโลก ยึดถือความยุติธรรมและอุเบกขาเป็นสรณะของชีวิต

กรรมดีและการประพฤติ ปฏิบัติตนเหมาะสมแก่หน้าที่ตุลาการของคุณเจริญนี้ ดังได้กล่าวมาแล้วว่า เป็นสิ่งเดียวที่จะติดตามคุณเจริญไปในที่ทุกแห่งแม้ปรโลก ส่วนทรัพย์สินเงินทองหาได้ติดตามไปด้วยไม่ พวกเราจึงเชื่อกันหนักหนาว่า ผลแห่งกุศลกรรมที่คุณเจริญได้ประกอบมาแล้ว จะเป็นพาหโนบาย นำคุณเจริญไปสู่สุคติในสัมปรายภพอย่างแม่นมั่นไม่สงสัย

สุดท้ายนี้ พวกเราชาวคณะตุลาการรุ่น พ.ศ. ๒๔๘๖ ซึ่งเป็นเพื่อนรุ่นทุกคน ขอตั้งสัตยาธิษฐานโดยอ้างคุณแห่งกุศลกรรมของคุณเจริญ และของพวกเราทุกคนเป็นสรณะ จงร่วมกันเป็นกุศลธรรมสามัคคีอำนวยผลให้คุณเจริญ ได้ประสบกุศลโดยควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ

คณะตุลาการ ๒๔๘๖

๒๗ มีนาคม ๒๕๑๕

คำไว้อาลัย

นายเจริญ ปั้นยารชุน เป็นบุตรคนที่สามของคุณพ่อ ส่วนข้าพเจ้าเป็นบุตรคนโต ซึ่งเป็นพี่ชายร่วมบิดาเดียวกัน ข้าพเจ้า และ เจริญ ปั้นยารชุน มีอุปนิสัย บางอย่างแตกต่างกัน เช่นข้าพเจ้าช่างพูด ส่วนเจริญ ปั้นยารชุน เป็นคนสงบ เสงี่ยม พูดน้อย ใจเย็น จึงไม่มีอะไรกับใคร ข้าพเจ้าเดินเหิร ทำอะไรเร็ว แต่ เจริญ ปั้นยารชุน ทำอะไรค่อย ๆ ทำ ด้วยความระมัดระวัง และที่เหมือนกันก็คือเรียนสำเร็จกฎหมายอย่างเดียวกัน ข้าพเจ้าเป็นนักปกครอง รับราชการฝ่ายปกครองในกระทรวงมหาดไทย ส่วน เจริญ ปั้นยารชุน เป็นฝ่ายตุลาการ รับราชการ ในกระทรวงยุติธรรม ซึ่งต่างคนก็ได้โยกย้ายไปรับราชการต่างจังหวัด ห่างไกลกันออกไป จนกระทั่งได้กลับมาอยู่ในกรุงเทพ ฯ และได้มีโอกาสไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกัน เกี่ยวกับเรื่องรถยนต์แล้ว เจริญ ปั้นยารชุน มีความระมัดระวังมาก และไม่ค่อยชอบเดินทางไปไหนไกล ๆ นัก และไม่กล้าขับรถเองเลย คราวเดินทางไปต่างจังหวัดครั้งนี้ ได้ชวนข้าพเจ้าให้ร่วมเดินเดินทางไปเที่ยวด้วยกัน แต่ข้าพเจ้าไม่มีโอกาสจะเดินทางไปด้วย จึงไม่มีส่วน ในอุบัติเหตุครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวว่า เจริญ ปั้นยารชุน ได้ประสบอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน และถึงแก่กรรม ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจ ตกใจ และเสียใจ เพราะไม่เคยนึกฝันมาก่อน อยู่ ๆ ก็มาจากกันไปอย่างไม่มีวันจะกลับมาพบกัน อีกประการหนึ่ง เจริญ ปั้นยารชุน มีวัยยังไม่สมควรแก่เวลา ที่จะมาด่วนถึงแก่กรรมเสียก่อนวัยอันสมควร แต่เมื่อไม่สามารถเหนี่ยวรั้งความตายไว้ได้ นอกจากจะมีความเสียดาย อาลัยรักในน้องชาย และในโอกาสที่จะทำการพระราชทานเพลิงศพ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้บุญ กุศล ที่เจริญ ปั้นยารชุน ได้เคยบำเพ็ญไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ และส่วนบุญกุศล ที่ข้าพเจ้า บุตร และ ภรรยา ญาติ พี่น้อง ของเจริญ ปั้นยารชุน ทำบุญอุทิศให้ จงส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของเจริญ ปั้นยารชุน จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ เทอญ

หลวงจำรัสเลขการ

พี่

คำไว้อาลัย

การที่พี่เจริญต้องประสพอุบัติเหตุโดยรถยนต์ และเสียชีวิตไปโดยกระทันหันอย่างไม่คาดฝัน บรรดาน้อง ๆ ทุกคนพอทราบข่าว ทุกคนรู้สึกเศร้าใจและเสียใจเป็นอย่างมาก ไม่นึกเลยว่าพี่เจริญจะต้องด่วนมาจากไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ พี่เจริญเป็นพี่ที่ดีและเป็นที่เคารพนับถือของน้อง ๆ ทุกคน มีใจโอบอ้อมอารีแก่น้อง ๆ ทุกคน คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือน้อง ๆ เป็นอย่างดีตลอดมา ในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่เจริญครั้งนี้ น้อง ๆ ทุกคนรู้สึกอาลัยอย่างยิ่ง ได้แต่อ้อนวอนขอให้ดวงวิญญาณของพี่เจริญจงเป็นสุขอยู่ในสัมปรายภพชั่วกาลนาน

น้อง ๆ ทุกคน

บันทึก

วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๑๔ เป็นวันที่ดิฉันประสพการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่และเศร้าสลดใจอย่างที่สุด เพราะการจากไปของคุณเจริญอย่างไม่มีวันกลับมาอีกแล้ว จึงทำให้เศร้าสลดใจอย่างท่วมท้นเป็นที่สุด แม้ดิฉันจะได้ระลึกอยู่เสมอว่า เรามีชีวิตอยู่ด้วยกันจนเข้าสู่วัยชราแล้วมิฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะต้องตายจากกันไปแน่ ๆ เพราะการเกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ทุกรูปทุกนามจะหลีกเลี่ยงเสียมิได้ แต่การที่ท่านจากเราไปโดยกระทันหันจึงเป็นการสะเทือนใจอย่างแรง ดิฉันระลึกถึงท่านเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ท่านให้ความเมตตากรุณา ให้ความคุ้มครองอบอุ่นแก่ครอบครัวโดยสม่ำเสมอตลอดมา เราเคยรับความยากลำบากในสงครามอินโดจีน ฝรั่งเศส และสงครามเอเซียบูรพา ทั้งอุทกภัย วาตะภัยทั้งต่างจังหวัดและในกรุงเทพ ฯ มาด้วยกัน ไม่ว่าจะลำบากหรือสุขสบายอย่างไร เราก็ทุกข์สุขมาด้วยกัน ท่านมีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่รบกวนใครยึดมั่นในเหตุผล รู้จักประมาณตน สุขุม มีความยุติธรรมและซื่อสัตย์ และให้ความเอื้อเฟื้อต่อบุคคลทั่วไปที่ประสพความยากลำบากมาขอความช่วยเหลือ ก็ให้ความช่วยเหลือขจัดความทุกข์เท่าที่พอจะช่วยได้ และได้ปฏิบัติธรรม โดยร่วมในกิจการกุศลในพระพุทธศาสนาและสาธารณชนอยู่เสมอ สมกับที่ได้ผ่านการบวชเรียนใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามาแล้วทุกประการ เมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ท่านได้จากไปอย่างสงบ ทิ้งความเศร้าโศกวิปโยคด้วยความอาลัยไว้แก่ครอบครัวและผู้ที่คุ้นเคยด้วยคุณความดีทั้งหลายที่ได้ประกอบไว้แล้วทั้งปวง ทำให้ดิฉันระลึกถึงพระคุณท่านอยู่เสมอ แม้ว่าท่านจะได้ล่วงลับจากไปแล้วรู้สึกว่าเป็นหนี้บุญคุณอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด จะทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่านตลอดไป จงรวมกันเป็นพลปัจจัยส่งผลดลบันดาลให้ประสพอิฏฐวิบูลย์มนุญผลในสัมปรายภพทุกประการ

คุณเจริญ ปั้นยารชุน กับคุณบรรฦๅ กันตะบุตร เคยรับราชการเป็นอัยการร่วมกันเมื่อ ๓๐ กว่าปีมาแล้ว ทั้งสองท่านมีอุปนิสัยและอุดมคติตรงกัน มีความรักใคร่เสมือนญาติ ถึงแม้

ว่าจะอยู่ห่างไกลกันก็ได้ไปเยี่ยมเยือนกันอยู่เสมอ ฉะนั้นในบั้นปลายของชีวิตทั้งสองท่านได้อุทิศชีวิตให้กับงานและครอบครัวมามากแล้ว โดยท่านจะใช้เวลาว่างไปทำธุระส่วนตัว หรือไปเยี่ยมเยือนเพื่อนฝูงเก่า ๆ ที่ไม่ได้พบกันมานานบ้างด้วยกัน ถ้ามีโอกาสก็จะไปต่างจังหวัดด้วยกัน มาครั้งนี้คุณเจริญและคุณบรรภา กันตะบูตร ได้ร่วมเดินทางไปต่างจังหวัดด้วยกันเป็นครั้งสุดท้าย และได้เกิดอุบัติเหตุรถยนต์ชนกันและถึงแก่กรรมลงด้วยกันที่โรงพยาบาลจังหวัดสระบุรี นับว่าเป็นเพื่อนร่วมเป็นร่วมตายด้วยกันอย่างแท้จริง

เมื่อท่านได้ล่วงลับไปแล้ว ขออำนาจแห่งกุศลบุญราศี จงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของท่านทั้งสองไปสู่สุคติวิสัยในสัมปรายภพด้วยเทอญ

เครือวัลย์ ปิ่นยารชุน

คุณพ่อของลูก

เมื่อ วันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๔ เป็นวันที่ลูกและคุณแม่ ได้รับความเศร้าโศกเสียใจที่สุดในชีวิต เนื่องจากคุณพ่อได้ประสพอุบัติเหตุ และจากลูกไปอย่างปัจจุบันทันด่วน ทิ้งความวิปโยคอาลัยอย่างสุดซึ้งแก่ลูก คุณพ่อเป็นร่มโพธิ์ทองที่ลูกเคารพบูชาอย่างสูงสุดยิ่ง ได้จากลูกไปอย่างไม่มีวันกลับมาให้ลูกได้พบเห็นอีกแล้ว ลูกไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่า คุณพ่อเดินทางไปต่างจังหวัดในครั้งนี้ จะไม่มีโอกาสได้กลับมาเห็นหน้าลูกและคุณแม่อีก นับเป็นการสูญเสียที่ใหญ่หลวงที่สุดในชีวิตของลูก แต่ด้วยเดชะกุศลผลบุญทั้งหลายที่คุณพ่อได้บำเพ็ญไว้ ลูกเชื่อว่าคุณพ่อได้อำลาจากโลกไปด้วยอาการสงบ คุณพ่อเป็นคนซื่อสัตย์ สุจริต และรักความยุติธรรมอย่างที่สุด กับทั้งเป็นผู้มีจิตใจ เมตตากรุณาปราณี ประกอบแต่คุณงามความดี ทั้งในด้านการงานและทางครอบครัว อบรมและสั่งสอนลูกให้ยึดมั่นอยู่ในหลักศีลธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต ในด้านสุขภาพของคุณพ่อเอง ก็ปรากฏว่าแข็งแรง ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงกับต้องเข้าไปพักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยเฉพาะคุณพ่อคอยระวังเรื่องสุขภาพของคุณพ่ออยู่เสมอ คุณพ่อให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกทุกคน คุณพ่อได้พยายามสร้างหลักฐานให้ลูกมาด้วยความซื่อสัตย์ สุจริตและเหนื่อยยาก พระคุณของคุณพ่อมีมากล้นสุดที่ลูกจะพรรณา ซึ่งลูกจะต้องเทอดทูนไว้ตลอดชีวิตของลูก

เมื่อลูกต้องสูญเสียคุณพ่อผู้ให้ชีวิตและเลี้ยงดูลูกไปในครั้งนี้ ลูกมีความเสียใจมากที่มิได้อยู่ใกล้ชิดปรนนิบัติคุณพ่อก่อนสิ้นใจ ลูกได้แต่ระลึกถึงความรัก ความเมตตาปราณี ความเสียสละและพระคุณของคุณพ่อที่มีต่อลูก ซึ่งลูกจะต้องจารึกไว้ชั่วชีวิตของลูก แม้นดวงวิญญาณของคุณพ่อจะสถิต . อยู่ ณ ทิพยสถานวิมานใด ๆ ก็ตาม ขอจงได้โปรดรับรู้ ถึงความเศร้าสลดใจของลูกด้วย แม้นเกิดชาติใด ภพใด ขอให้ลูกได้เกิดเป็นลูกของคุณพ่อตลอดทุกชาติ

ลูกขอน้อมจิตอธิษฐาน ด้วยเดชะกุศลแห่งผลบุญทั้งหลายที่คุณพ่อได้บำเพ็ญไว้ ขณะยังมีชีวิตอยู่ และที่ลูกอุทิศไปให้นี้ จงเป็นผลส่งดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพ่อที่เคารพรักของลูก จงไปสู่ที่สุคติ และสถิตอยู่บนสรวงสวรรค์ในสัมปรายภพนั้นเทอญ

จากลูก ๆ

สารบาญ

หน้า

การบำรุงพระศาสนา

ของ

พุทธทาสภิกขุ

คำว่า บำรุงพระพุทธศาสนานี้ ก็พอจะเป็นที่เข้าใจกันได้อยู่แล้วว่า หมายถึงอะไร การบำรุงพระศาสนาโดยใจความ ก็คือ ทำให้พระศาสนามั่นคงเจริญเป็นที่พึ่งแก่สัตว์ทั้งหลายได้จริงและเป็นสิ่งที่เราต้องการกันเป็นอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน ล้วนแต่ตั้งใจที่จะบำรุงพระศาสนา.

ทีนี้มันก็มีปัญหาว่าการบำรุงพระศาสนานั้นจะต้องทำอย่างไร เท่าที่เห็นกันอยู่ในบัดนี้ก็มีอยู่ต่าง ๆ กัน พอที่จะกล่าวได้ว่ามีอยู่เป็น ๒ ฝ่าย คือประพฤติปฏิบัติพระธรรมในพระศาสนาที่เป็นส่วนของตนให้ดีให้ยิ่งขึ้นไปนี้อย่างหนึ่ง, อีกอย่างหนึ่งก็คือช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือกิจการของพระศาสนา บำรุงวัดวาอารามเลี้ยงพระสงฆ์เป็นต้น เหมือนที่กระทำกันเป็นพิเศษอยู่แล้ว.

ในสองอย่างนี้ อย่างที่หนึ่งนั้น คือ **การที่ตัวเองปฏิบัติเอง,** อย่างที่สอง คือ **การช่วยผู้อื่น** หรือสิ่งอื่นเป็นใจความสำคัญ แต่เมื่อดูตามพระพุทธภาษิต ที่พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ ในสมัยที่ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น ค้นไม่ค่อยจะพบ หาไม่ค่อยจะพบ ในพระพุทธภาษิตที่จะตำรัสว่า "พวกเธอจงช่วยกันบำรุงพระศาสนา จงช่วยกันเลี้ยงพระ เลี้ยงเณร ช่วยกันบำรุงวัดวาอาราม" ถ้อยคำเช่นนี้หาไม่พบ กลับจะมีแต่พระพุทธดำรัสที่ว่า "*เธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท จงปฏิบัติธรรมะ ทำตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยเร็วเถิด*" อย่างนี้มีมาก และมีอยู่ทั่วไป.

ทีนี้เรามาคิดกันดูว่า อย่างไหนจะเป็นการบำรุงพระศาสนา อย่างแท้จริง ? คำตอบง่าย ๆ ก็น่าจะเป็นไปในทำนองว่า **ถ้ามัวแต่ยุคนอื่นให้ปฏิบัติ แต่ตนเองไม่ปฏิบัติแล้ว ก็คงจะไม่มีการปฏิบัติอะไร ในพระศาสนานี้เป็นแน่** เพราะมัวแต่ยุคนอื่น ส่งเสริมคนอื่น บำรุงคนอื่น จนกระทั่งการบำรุงส่งเสริมนั้นมันมากเกินไป จนเฟ้อหรือมันเลยเถิด กลายเป็นให้โทษไปเสียก็มี นี้อย่างหนึ่ง.

ทีนี้อีกอย่างหนึ่งมันตรงกันข้าม คือว่าอย่าไปมัวยุคนอื่น อย่ามัวกระตุ้นคนอื่น ส่งเสริมคนอื่นอยู่เลย จงตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติของตน ๆ แต่ละคน ๆ ให้ดีที่สุด ผลมันก็จะเกิดขึ้นว่ามีการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา และได้รับผลของการปฏิบัตินั้นโดยสมควรแก่การปฏิบัติอยู่ในที่ทั่ว ๆ ไป ในที่ทุกหนทุกแห่ง. **เมื่อมีการปฏิบัติอยู่อย่างนี้และมีผลของการปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่าศาสนาตัวแท้นั้นได้มีอยู่จริง และศาสนาตัวแท้นั้นได้เจริญรุ่งเรืองอยู่จริง** มิใช่รุ่งเรืองอยู่แต่เพียงเปลือกนอกหรือผิวนอก ที่สวยสล้างไปด้วยวัดวาอาราม หรือพระเจ้าพระสงฆ์ ซึ่งเป็นเพียงส่วนภายนอก แต่ส่วนภายในนั้นไม่ค่อยจะมีอะไร เพราะมัวแต่เลี้ยงกันอย่างเลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่ เลี้ยงกันตะพึดไป อย่างนี้มันก็เป็นความเจริญแต่ภายนอก.

เราจะพิจารณากันดูต่อไป ถึงข้อที่เรียกว่า บำรุงพระศาสนา.

การบำรุงพระศาสนา อย่างที่ทำกันอยู่ตามธรรมดานั้น ก็คือการช่วยเหลือ ภิกษุสามเณร ให้ได้เป็นอยู่โดยสะดวกสบาย ให้มีวัดวาอารามเกิดขึ้น เป็นปึกแผ่นมั่นคงมีอะไร ๆ ที่ตัวอยากจะให้มีอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการบำรุงพระศาสนา แต่แล้วก็ไม่มีใครสนใจที่จะปฏิบัติธรรม ไม่มีใครสนใจที่จะรับคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติ มัวแต่เลี้ยงพระหรือสร้างเสนาสนะ ซึ่งรวมความแล้วก็คือ **ให้พระเณรได้กินดีอยู่ดีนั่นเอง แต่แล้วก็ไม่สนใจว่า ตัวแท้ของพระศาสนานั้นคืออะไร ไม่สนใจที่จะเข้าไปไต่ถามว่า ธรรมะนั้นเป็นอย่างไร และจะปฏิบัติอย่างไร เพราะมานอนใจเสียว่า ได้บำรุงพระศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ได้บุญกุศลจนเหลือเฟือแล้ว** จะต้องการอะไรอีกเล่า นี่แหละคือการบำรุงพระศาสนาชนิดที่ถ้าจะเปรียบกันให้ดีแล้ว ก็เหมือนกับการเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน ท่านทั้งหลายลองคิดดูว่ามันมีความหมายอย่างไร.

ถ้าจะมีใครสักคนหนึ่ง อุตส่าห์เลี้ยงไก่ไว้อย่างมากมาย และด้วยความยากลำบาก ครั้นไก่ไข่ออกมาแล้วก็ไม่ได้สนใจ เมื่อเขาไม่สนใจ สุนัขมันก็กิน เรื่องมันก็กลายเป็นว่า เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน มันจะมีประโยชน์อะไรที่ตรงไหน มากน้อยสักเท่าใด ลองไปนึกไปคิดดูให้ดีเถิด การเลี้ยงไก่แล้วเก็บเอาไข่ไปกินไปขายนั้น มันเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย แต่ไก่คือศาสนานี้ มันมองไม่เห็นตัว ไม่รู้ว่ามันไข่ออกมาที่ไหน และเมื่อไร มันเพียงแต่ว่า คนเขาได้ตั้ง

ไว้เป็นธรรมเนียมประเพณีว่า ให้บำรุงพระศาสนาแล้วก็ได้บุญ นี้จะไปโทษคนที่ว่าคนแรกก็ไม่ได้ เพราะคนทีหลังมันไม่ฟังให้ดี การบำรุงพระศาสนานั้น หมายความว่า จะต้องทำให้ถูกวิธี ให้ครบถ้วนทุกอย่างทุกประการในสิ่งที่ควรจะกระทำ.

จะยกตัวอย่างให้ฟังง่าย ๆ เหมือนอย่างว่า ที่ตึกสงฆ์อาพาธเป็นที่แจกจ่ายให้ทานยาของเรา ที่มีอยู่ในสวนโมกข์นี้ ที่นั่นมันจะต้องมีอะไรบ้าง หรือจะต้องทำอะไรบ้าง ไปดูให้ดี อย่าไปดูอย่างผิว ๆ เผิน ๆ แล้วก็ไม่เข้าใจอะไรดูให้ดีในที่นี้ ก็หมายความว่า ดูจนมองเห็นว่ามันมีความจำเป็นหรือความสำคัญอย่างยิ่ง อยู่สามอย่างด้วยกัน คือจะต้องมีตัวโรงเรือน ที่จะใช้เป็นโรงพยาบาลเป็นต้น แล้วก็จะต้องมีหมอคือตัวบุคคลที่จะทำหน้าที่ที่นั้น แล้วก็จะต้องมียาตลอดถึงเครื่องใช้ที่เกี่ยวกับการให้ยาเป็นต้น รวมเป็นสามอย่างด้วยกัน คือมีตัวโรงเรือนหนึ่ง มีหมอหนึ่ง มียาหนึ่ง รวมกันเป็นสามอย่างมันจึงจะทำได้ ให้สำเร็จประโยชน์แก่การรักษาโรค ถ้ามีแต่โรงพยาบาลเฉย ๆ ไม่มีหมอไม่มียา มันจะได้ประโยชน์อะไรลองคิดดูให้ดี

เดี๋ยวนี้ถ้าสมมติ **เราจะมีกันแต่วัดวาอารามเฉย ๆ ไม่มีพระที่เป็นเหมือนหมอ ไม่มีธรรมะที่เป็นเหมือนยา มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร** หรือว่าเราจะมีโรงพยาบาลมีหมอ แต่ว่ายาและเครื่องใช้ไม้สอยไม่มี มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร นี้มันก็เหมือนกับว่า เรามีวัดวาอาราม มีพระภิกษุสามเณรเกลื่อนไปหมด แต่ไม่มีพระธรรม.

คำว่า **พระธรรมในที่นี้หมายถึงความรู้ และการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และได้รับผลเกิดขึ้นมาตามสมควรแก่การปฏิบัตินั้น** นี้เรียกพระธรรม ถ้ามีแต่วัดวาอาราม มีแต่พระสงฆ์เกลื่อนกลาดไปหมด แต่ไม่มีพระธรรมตัวจริงแล้ว มันก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเหมือนกับโรงพยาบาล มีแต่โรงกับหมอ แต่ไม่มียาเครื่องใช้ไม้สอย อย่างนี้มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉันใดก็ฉันนั้น ดังนั้นเราจะต้องมีวัดวาอารามที่ดี จะต้องมีภิกษุสามเณรที่ดี และจะต้องมีธรรมะคือการศึกษาเล่าเรียนการประพฤติปฏิบัติการได้ผลของการปฏิบัติ มันจึงจะเรียกว่ามีครบถ้วนและถูกต้องและสำเร็จประโยชน์ คือมีพระศาสนาที่แท้จริง.

ถ้าว่ากันโดยที่แท้แล้ว **ศาสนาที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ตัวธรรมะ ไม่ได้อยู่ที่ตัววัดวาอาราม หรือตัวภิกษุสามเณร** ตัวศาสนานั้น ท่านจำแนกไว้เป็น ๓ อย่างคือ **ปริยัติศาสนา** หมายถึงความรู้ **ปฏิบัติศาสนา** หมายถึงการปฏิบัติ **ปฏิเวธศาสนา** หมายถึงผลของการปฏิบัติ คือมรรคผลนิพพาน ต่อเมื่อมีครบทั้งสามอย่างนี้แล้ว จึงจะเรียกว่ามีพระธรรม หรือมีพระศาสนา **ลำพังแต่มีวัดวาอาราม หรือมีพระภิกษุสามเณรเกลื่อนไปหมดนั้น มันมีแต่เปลือกของศาสนา ไม่มีเนื้อแท้ของศาสนา** ทีนี้คนก็มาบำรุงรักษากันแต่ส่วนเปลือก ผลมันจึงเกิดขึ้นเหมือนกับเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน ไม่มีใครได้รับประโยชน์อะไร จากการเลี้ยงไก่นั้น นอกจากความหวังอย่าง ๆ ลม ๆ แล้ง ๆ ไปว่าได้ทำบุญเป็นอันมากอยู่แล้ว ตายไปจะได้ไปสวรรค์ดังนี้.

นี่แหละขอให้คิดดูให้ดีว่า การบำรุงพระศาสนานั้น จะต้องบำรุงอย่างไร หรือเท่าไร พูดได้ง่าย ๆ ว่า **จะต้องบำรุงจนถึงกับว่า มีการปฏิบัติธรรม และพ้นจากความทุกข์** คือมีสิ่งที่เรียกว่าธรรม หรือศาสนาเกิดขึ้นมาจริงมิได้มีแต่เพียงเปลือกนอก.

ความจริง หรือตัวของศาสนานั้น คือการดับทุกข์ ที่ไหนมีการดับทุกข์ ที่นั่นก็มีตัวศาสนา อยู่ที่บ้านก็ได้ อยู่ในป่าก็ได้ ตามถ้ำตามภูเขาก็ได้ ไม่ต้องมีวัดวาอารามอันสวยงามก็ได้ ไม่ต้องเฉพาะแต่มีพระมีเณร แม้ชาวบ้านถ้าปฏิบัติธรรมะแล้ว ก็มีศาสนาอยู่ที่บ้านด้วยเหมือนกัน เพราะเหตุว่า **ตัวศาสนานั้น มันอยู่ที่ตัวการดับทุกข์ หรือตัวการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์นั่นเอง** ดังนั้นถ้าจะบำรุงศาสนากันให้ถูกตัวจริงแล้ว ก็ต้องบำรุงให้เกิดความดับทุกข์ขึ้นมาจริง ๆ ตามที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสแล้วตรัสอีกและท่านได้ตรัสไว้เป็นคำสุดท้ายเมื่อจะปรินิพพานว่า "*ภิกษุทั้งหลาย เราเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงมีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา, ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด*" นี้หมายความว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงประสงค์ให้เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท **เมื่อมีความไม่ประมาทแล้ว ก็ย่อมมีการประพฤติกระทำที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น** เพราะว่า คำว่า "**ไม่ประมาท**" นี้มันหมายความอย่างนี้ หมายความ

ว่าไม่โง่ ทำอะไรอย่างงมงาย ละเมอเพ้อฝันลม ๆ แล้ง ๆ นี้อย่างหนึ่ง และหมายความว่า ไม่ขี้เกียจแต่ขยันขันแข็งในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตน **เมื่อรวมกันทั้งความฉลาด และความขยันขันแข็งดังนี้แล้ว สิ่งที่เราต้องการมันก็สำเร็จไปได้ด้วยดี** ในที่สุดก็มีศาสนาตัวจริง มีผู้ได้รับประโยชน์จากศาสนานั้น ไม่กลายเป็นการเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกินเหมือนดังที่กล่าวมา.

สำหรับสิ่งที่เรียกว่า **พระธรรม หรือศาสนานี้ เขามีไว้สำหรับเป็นที่พึ่งของชาวโลก เป็นที่พึ่งแก่สัตว์โลก ไม่ได้ต้องการให้คนหนีโลกไปไหน** ไม่ได้ต้องการให้คนทิ้งโลกไปไหน แต่ต้องการให้คนเป็นอยู่ในโลกอย่างมีประโยชน์ และไม่มีความทุกข์ **เราจะต้องอยู่ในโลกนี้ในลักษณะที่มีประโยชน์ แต่ว่าการประพฤติประโยชน์นั้นต้องไม่เป็นความทุกข์ด้วย.**

เดี๋ยวนี้คนเราอยู่ในโลกด้วยความโง่เขลา ด้วยความประมาท เห็นแต่ประโยชน์ตัวจนมีความเห็นแก่ตัว จนมีความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงมีความทุกข์ หรือว่าถ้ามีอวิชชาโมหะมากแล้ว ทำอะไรก็ทำไปในลักษณะที่มีแต่ความทุกข์ คือมีวิตกกังวล มีความยึดมั่นถือมั่นเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง การงานนั้นก็เป็นทุกข์ ยิ่งทำการงานมาก ก็ยิ่งมีความทุกข์มาก **แต่ว่าถ้าเขาเป็นคนมีศาสนาอยู่ในใจ หรือมีธรรมะอยู่ในใจ เป็นผู้มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ เป็นจิตใจที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็จะทำการงานได้ดี ไม่มีความทุกข์** และอยู่ในโลกด้วยชัยชนะไม่มีความพ่ายแพ้แก่โลกหรือความทุกข์แม้แต่ประการใด.

เมื่อใดคนในโลกอยู่ในโลกด้วยความมีประโยชน์ และไม่มีความทุกข์ดังนี้แล้ว นั่นแหละคือการที่โลกนี้มีศาสนา หรือว่านั่นแหละคือตัวศาสนาได้มีอยู่ในโลก คือมีประโยชน์เป็นที่พึ่งแก่โลก เราจงให้ธรรมะหรือศาสนามีอยู่ในโลก มีแต่คนที่ไม่มีความทุกข์อยู่ในโลก ผู้ทำการงานโดยไม่มีความทุกข์อยู่ในโลกให้มากยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด จะได้ชื่อว่าเป็นการบำรุงพระศาสนาอย่างถูกต้องแท้จริง มีพระศาสนาตัวจริงอยู่เกลื่อนกล่นไปหมด ไม่ว่าที่วัด หรือที่บ้าน ไม่ว่าในเมือง หรือในป่าที่ไหนมีมนุษย์แล้วก็ย่อมมีศาสนาอยู่ที่นั่น เพราะว่าเขาเป็น

คนไม่ประมาท **ประพฤติประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่นได้ดี ด้วยความไม่ประมาทนั้นนี้เรียกว่าเป็นการบำรุงพระศาสนา** ท่านจงคิดดูว่า แม้จะไม่ต้องเกี่ยวข้องกับพระกับเณร ก็ยังเป็นการบำรุงพระศาสนาได้.

เดี๋ยวนี้เรามีการเกี่ยวข้องกับพระเณรวัดวาอารามและเรียกว่า เป็นการบำรุงพระ-ศาสนา มันก็ถูกเหมือนกัน แต่ว่ามันคงจะไม่เป็นการถูกต้องทั้งหมด เพราะว่าการถูกต้องทั้งหมดนั้น แม้จะไม่เกี่ยวกับวัดวาอารามหรือกับพระกับเณร ก็ยังเป็นการบำรุงพระศาสนาได้ เดี๋ยวนี้เอาเป็นว่าเราจะมีหลักสำหรับยึดกันว่า เราจะต้องมีวัดวาอาราม เราจะต้องมีภิกษุสามเณร และเราจะต้องมีธรรมะให้ครบทั้งสามอย่าง.

ทีนี้ เราจะพิจารณาดูว่า จะบำรุงส่งเสริมกันที่ตรงไหนดี จะบำรุงส่งเสริมเฉพาะอย่างหรือว่าจะต้องทำทั้งสามอย่าง หรือว่าจะต้องทำอย่างใดมากอย่างใดน้อย หรือว่าเรากำลังสนใจพระธรรม แต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ปล่อยให้อีกอย่างหนึ่งนั้น ไม่ได้รับการบำรุงดูแล แล้วเราก็เข้าใจผิดต่อสิ่งเหล่านี้ นี่แหละเป็นสิ่งที่จะต้องพิจารณาดูให้ดี เราชอบบำรุงวัดวาอาราม เราชอบเลี้ยงพระเจ้าพระสงฆ์ นี้ดูจะทำกันเป็นอย่างมาก แต่ที่จะทำให้ธรรมะเจริญนั้น เราไม่ทำ. **การที่ทำให้ธรรมะเจริญนั้นแหละคือการกินไข่ไก่** ทีนี้ยังจะเลี้ยงไก่ไว้โดยไม่ต้องกินไข่แล้วก็ยังโง่เผลอไปกินขี้ไก่ อย่างนี้มันก็ยิ่งเป็นการน่าสังเวชมากยิ่งขึ้นไปอีก การบำรุงพระศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาดูให้ดีกันอย่างนี้ การสร้างวัดวาอาราม การบำรุงวัดวาอารามก็มีอยู่ทั่วไป แต่คงจะไม่มาก เท่ากับการเลี้ยงพระบำรุงเลี้ยงภิกษุสามเณร ส่วนการบำรุงตัวธรรมะคือตัวการปฏิบัตินั้นแทบจะหาไม่พบ เพราะไปถือเสียว่ามันได้บุญมาก ตรงที่สร้างวัดบำรุงเลี้ยงพระเลี้ยงเณรทำกันอยู่อย่างเต็มที่แล้ว จะต้องทำอะไรอีกเล่า สำหรับคนอย่างเรา ๆ ไปเสียอย่างนี้ก็ยังมี.

ทีนี้เราจะพูดเรียงอย่างไป โดยเฉพาะจะเอาเรื่องเลี้ยงพระขึ้นมาพูดกันก่อน คำว่าเลี้ยงพระเลี้ยงเณรนี้ คือบำรุงภิกษุสามเณร แต่จะบำรุงกันอย่างไรสักเท่าไร นี้มันเป็นปัญหาถ้าหากว่ามีการบำรุงภิกษุสามเณรอย่างถูกต้องมันก็เป็นพระเป็นเณร เลี้ยงพระให้เป็นพระ**อย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นหมู** ถ้าเลี้ยงให้พระกินดีอยู่ดี เกินไปโดยไม่ต้องทำอะไร มันก็กลายเป็นว่า เลี้ยงพระนี้ให้กลายเป็นหมู บางทีก็เลี้ยงพระให้กลายเป็นม้า คำว่าม้านี้ก็หมายถึง

การติดต่อการสื่อสารเหมือนม้าใช้ **ถ้าใครจะเลี้ยงพระไว้เป็นพ่อสื่อแม่ชัก มันก็เหมือนกับเลี้ยงพระให้กลายเป็นม้า** บางทีก็ไปอ้อนวอนว่า ท่านออกปากมาคำเดียวว่าพ่อหนุ่มคนนั้นดี—เท่านี้เอง เขาก็ให้ลูกสาว ถ้าใครทำกันในลักษณะอย่างนี้ มันก็เหมือนกับเลี้ยงพระให้กลายเป็นม้า หรือบางทีก็ถึงกับว่า ใช้ภิกษุสามเณรนั้น **ให้ทำประโยชน์ทางวัตถุแก่ตนอย่างซึ่ง ๆ หน้าอย่างนี้ก็มี อย่างนี้มันก็เท่ากับเลี้ยงพระให้กลายเป็นวัวเป็นควาย** สำหรับใช้งาน.

นี่แหละท่านลองคิดดูเถิดว่า ถ้าเลี้ยงพระไม่เป็นพระแล้ว มันก็กลายเป็นหมูก็ได้ เป็นม้าก็ได้ เป็นควายก็ได้ หรือในที่สุดเป็นนกเขาก็ได้ **ที่ว่าเป็นนกเขานี้ ก็คือให้ขันเพราะ ๆ สำหรับให้ทายกทายิกาสบายใจ** ให้พูดอย่างโน้นอย่างนี้ ให้เบิกบานสำราญใจไปวันหนึ่ง ๆ แม้ที่สุดแต่ที่นั่งพูดอยู่บนธรรมาสน์นี้ มันจะกลายเป็นนกเขาไปด้วยก็ได้ ถ้าไม่ระวังให้ดี.

นี่แหละจึงว่า อย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นหมู หรือเป็นม้า หรือเป็นวัว หรือเป็นนกเขาเป็นต้น แต่จงเลี้ยงพระให้เป็นพระ.

ถ้าจะมองให้ดีไปกว่านี้อีก ก็อยากจะพูดว่า **อย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นเทวดาไปเสีย** คนเรานั้นเมื่อบำรุงบำเรอกันมากเกินไป มันก็เหลิงเจิ้ง เอาแต่สนุกสนาน เล่นหัวอย่างนี้ก็เรียกว่า เลี้ยงพระให้กลายเป็นเทวดาไปเสีย แล้วไม่ต้องทำอะไร นอกจากเป็นอยู่อย่างสะดวกสบายสนุกสนานกันทั้งนั้น นี่มันต่างกันจากเลี้ยงให้เป็นหมู เลี้ยงพระให้เป็นหมูนั้น ก็คือเลี้ยงให้อ้วนให้พี ให้นอนอยู่เฉย ๆ แต่เลี้ยงพระให้เป็นเทวดานี้ ให้มันเล่นหัวกันให้สนุกสนาน ให้เปิดวิทยุเพลง ฟังกันอย่างสบายใจกันตลอดวันตลอดคืน ท่านลองคิดดูว่า มันจะดีที่ตรงไหนในการที่จะเลี้ยงพระให้เป็นเทวดา.

ทีนี้อีกอย่างหนึ่ง **ก็อย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นยักษ์เป็นมาร** คนเราเมื่อเอาอกเอาใจหนักเข้า มันก็กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ใครว่าอะไรก็ไม่ได้ เป็นคนขี้โมโหโทโส ชาวบ้านเอาใจสมภารมากเข้า สมภารก็กลายเป็นคนขี้โมโหนี่แหละคือเลี้ยงพระให้กลายเป็นยักษ์เป็นมาร.

ตัวอย่างเท่าที่ยกมาให้ฟังนี้ มันก็มากพออยู่แล้ว ที่จะนำไปคิดไปนึกเอาเองดูบ้าง ว่าอย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นหมู เป็นม้า เป็นวัว เป็นควาย เป็นนกเขา เป็นเทวดา เป็นยักษ์ เป็นมาร หรือเป็นอะไรอย่างอื่น ๆ อีกมากมายเลย แต่จงเลี้ยงพระให้คงเป็นพระเถิด.

ทีนี้เราก็จะได้พิจารณาดูกันต่อไปว่า เลี้ยงพระให้คงเป็นพระนี้ มันเป็นอย่างไร ความเป็นพระนี้มีชื่อเรียกอยู่หลายอย่าง คือเป็นพระก็ได้ เป็นภิกษุก็ได้ เป็นบรรพชิตก็ได้ แม้ที่สุดแต่เป็นปะระทัตตูปะชีวีก็ได้ บรรดาถ้อยคำทั้งหลายที่ได้กล่าวมานี้นั่นแหละ มันเป็นเครื่องบอกให้รู้ว่าความเป็นพระนั้นเป็นอย่างไร.

ถ้าเราจะเอาคำว่า "**พระ**" มาเป็นหลัก คำว่า "พระ" หรือ "วร" นี้มันแปลว่า ประเสริฐ ประเสริฐที่ตรงไหน **ประเสริฐตรงที่มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ** หรือว่าอย่างน้อยที่สุด ก็กำลังประพฤติปฏิบัติอยู่เพื่อให้จิตใจ มีความสะอาดสว่างสงบ มันมีความประเสริฐ คือดีกว่าคนธรรมดาอยู่ตรงที่นี้เอง คนธรรมดามีจิตใจสกปรกมืดมัวและเร่าร้อน มีกิเลสเกิดขึ้นมากเกินไป ไม่ประเสริฐที่ตรงไหน **ส่วนพระที่ว่าประเสริฐนั้น, ก็ตรงที่ว่ามันว่างจากกิเลส มีความสะอาด, สว่าง, สงบ, อยู่ในจิตใจ จึงจัดไว้ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล** คือเป็นผู้ที่บุคคลควรจะบูชา เพราะว่าท่านดีกว่า คนธรรมดา คนธรรมดาจึงต้องบูชา นี้อย่างหนึ่ง ถ้าจะเลี้ยงพระให้เป็นพระก็จงช่วยเลี้ยงให้มีคนที่มีจิตใจอย่างนี้ นี่แหละเรียกว่าเลี้ยงพระให้เป็นพระ

หรืออีกอย่างหนึ่ง เราจะดูกันที่คำว่า "ภิกษุ" คำว่าภิกษุนี้ ตามตัวหนังสือแปลว่า ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร หรือในความทุกข์ **เมื่อเราต้องการจะเลี้ยงพระให้เป็นพระ เราก็ต้องเลี้ยงพระนั้นให้เป็นผู้ที่สามารถมองเห็นว่าวัฏฏะสงสารเป็นความทุกข์** น่าเบื่อหน่าย น่าเอือมระอา ควรจะหลุดพ้นออกไปเสีย ถ้าเราจะช่วยกันเลี้ยงพระให้เป็นหมู เป็นม้า เป็นวัว เป็นควาย กันอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่ใช่เลี้ยงพระให้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ดังนั้นจึงไม่เป็นภิกษุไปได้.

บางทีบางคนจะคิดว่า คำว่า "ภิกษุ" นี้แปลว่า "ผู้ขอ" แต่ว่ามันไม่เหมือนกับคนขอทานภิกษุนี้ไม่ใช่คนขอทาน หรือเหมือนกับคนขอทาน **ภิกษุนี้เพียงแต่เข้าไปขอ**

อาหาร เพราะว่าตนมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติอย่างสูงสุด เพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่น ส่วนคนขอทานถือกะลา เที่ยวขออาหารหรือสตางค์อยู่ตามถนนนั้น เขาไม่ได้มีหน้าที่อย่างเดียวกับภิกษุ เขาไม่มีหน้าที่ที่จะปฏิบัติธรรมะ เพื่อช่วยตนเองและผู้อื่น ที่เขาเที่ยวขอทาน เพราะว่าเขาไม่สามารถจะหาอาหารจากทางอื่นได้ ส่วนภิกษุหรือผู้ขอในแบบของภิกษุนี้ มีหน้าที่ต้องปฏิบัติเต็มมือ ไม่มีโอกาสที่จะไปทำไร่ทำนาหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยตนเอง ต้องทำหน้าที่ที่จะชำระตนหรือชำระโลกให้บริสุทธิ์ ให้สะอาด ให้หมดจดจากกิเลสและความทุกข์ ไม่มีเวลาแม้แต่จะหุงข้าวกินเองด้วยซ้ำไป ดังนั้น จะถือบาตรไปแสดงตัวว่าต้องการอาหาร เพียงเพื่อประทังชีวิตให้เป็นไป แล้วจะได้ทำหน้าที่ของตนตลอดเวลา อย่างนี้ เรียกว่าภิกษุ ไม่ใช่ไปบิณฑบาตมาฉันแล้วมานอนเปิดวิทยุฟังเพลงอยู่อย่างนี้ มันไม่ใช่ภิกษุ และจะกลายเป็นผู้ที่โกหกหลอกลวงยิ่งกว่าคนขอทาน ตามข้างถนนเสียด้วยซ้ำไป ขอให้เข้าใจคำว่าภิกษุให้ดี ๆ อย่างนี้.

อีกนัยหนึ่ง "ภิกษุ" แปลว่า **ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร แล้วก็รีบปฏิบัติ เพื่อจะให้หลุดพ้นจากความทุกข์ในวัฏฏสงสาร** ไม่มีเวลาหาอาหาร ไม่มีเวลาปลูกผักข้าวปลาอาหารด้วยตนเอง จึงได้ถือบาตรไปขอ เพียงเพื่อนำมายาไส้ให้รอดไปวันหนึ่ง ๆ ท่านทั้งหลายจงเลี้ยงพระให้เป็นภิกษุอย่างนี้ มันก็จะเป็นประโยชน์ มีบุญมีกุศล.

คำอื่นเช่นคำว่า "ปะระทัตตูปะชีวี" นี้ก็มีความหมายเบ็ดเตล็ด ที่ประกอบกันเข้าเพื่อให้รู้จักความเป็นอยู่ของภิกษุ ปะระทัตตูปะชีวี แปลว่า ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยของที่ผู้อื่นให้ปะระทัตตะ แปลว่า ของที่ผู้อื่นให้ อุปชีวี แปลว่า มีชีวิตเป็นอยู่ ปะระทัตตูปะชีวี แปลว่า ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยของที่ผู้อื่นให้ คำนี้มันมีความหมายกว้าง คนขอทานก็มีชีวิตอยู่ด้วยของที่ผู้อื่นให้คนขอทานก็เป็นปะระทัตตูปะชีวี พวกเปรตก็เป็นปะระทัตตูปะชีวีและพวกพระนี้ก็เป็นปะระทัตตูปะชีวีด้วยเหมือนกัน แต่ความหมายหรือน้ำหนักนั้นมันไม่เหมือนกัน หรือไม่เท่ากัน ภิกษุประพฤติธรรม เพื่อปลดเปลื้องตัวเอง และผู้อื่นจากกองทุกข์ จนไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง จนต้องกินอาหารที่ผู้อื่นให้ และได้ชื่อว่า ปะระทัตตูปะชีวี ดังนี้ เพราะฉะนั้น **ภิกษุจึงจำเป็นที่จะต้องประพฤติตนให้เหมาะสมกับอาหารที่หายกทายิกาเขาได้ให้มาจริง ๆ ถ้าประพฤติตนไม่สมกันไม่คุ้มกันแล้ว ก็จะต้องเป็นคนขอทานข้างถนน** หรือว่าจะต้องกลายไป

เป็นเปรตหรือว่าจะต้องตกนรกไปในที่สุดเพราะเป็นคนคดโกงหลอกลวง อ้างอาชีพของภิกษุมาบังหน้า แล้วไปเป็นอยู่อย่างคนหลอกลวง ไม่ประพฤติปฏิบัติในหน้าที่ของตน.

ทีนี้จะได้พิจารณากันต่อไปว่า **ทำไม ภิกษุจึงมีโอกาสหลอกลวงได้มากถึงอย่างนี้ นี้ก็เพราะว่า ความโง่เง่าหลับหูหลับตาของทายกทายิกาผู้เลี้ยงพระนั้นเอง ไม่เลี้ยงพระให้เป็นพระ** แต่เลี้ยงให้เป็นหมูบ้าง เป็นม้าบ้าง เป็นวัวเป็นควายบ้าง เป็นนกเขาบ้าง เป็นเทวดาบ้าง เป็นยักษ์มารบ้าง ทำไมไม่เลี้ยงให้เป็นภิกษุ เป็นพระ เป็นปะระทัตตูปะชีวี หรือเป็นบรรพชิตอย่างถูกต้องเล่า ทั้งนี้เพราะความที่ไม่เอาใจใส่ว่าตัวศาสนาแท้นั้นอยู่ที่ไหน หรือว่าตัวความเป็นพระนั้นมันอยู่ที่ไหน มันทำเพ้อ ๆ ไปอย่างไม่ระมัดระวัง ตั้งใจว่าจะปลูกตะไคร้มันก็กลายเป็นหญ้าคา เพราะว่าไม่ดูให้ดี ไม่เลือกพันธุ์ตะไคร้ให้ดี ไปคว้าโน่นคว้านี้เอามาปลูก คิดว่าจะปลูกตะไคร้แล้วมันมากลายเป็นหญ้าคาขึ้นมาอย่างนี้ เพราะว่าเขาทำไม่ถูกต้องตามวิธีที่แท้จริงของธรรมชาตินั่นเอง จึงเป็นทางที่จะหัวเราะเยาะได้ว่า ปลูกกล้วยมันก็กลายเป็นกล้ายไปเสีย ปลูกกุหลาบมันก็กลายเป็นเล็บเหยี่ยวหรืออะไรเป็นต้นไปเสีย ปลูกจำปามันก็ออกดอกมาเป็นดอกอุตพิดเสีย นี้คือความไม่ระมัดระวัง ของทายกทายิกาผู้เลี้ยงพระไม่เลี้ยงพระให้เป็นพระดังกล่าวแล้ว ที่มีหนักไปกว่านั้นอีกก็คือเลี้ยงพระไว้เพื่อจะได้เป็นลูกเขย หรือหลานเขยของตัวอย่างนี้ก็ยังมี (ได้ยินเขาว่าให้ฟังอยู่บ่อย ๆ) แล้วจะไปโทษใครที่ไหน.

นี่แหละจงพิจารณาดูให้ดีเถิดว่า การบำรุงพระศาสนาก็ดี การเลี้ยงพระก็ดี นี้มันคงจะไม่ใช่เป็นของที่ง่ายดายนัก มันอาจเป็นของที่จะต้องกระทำด้วยความไม่ประมาทอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสสอนไว้ว่า *"ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด"* เมื่อเป็นดังนี้ก็ควรจะถือว่า แม้ในการบำรุงศาสนาหรือเลี้ยงพระนี้ ก็ต้องทำด้วยความไม่ประมาท คือต้องมีสติสัมปชัญญะพินิจพิจารณาดูให้ดี จนกระทั่งมีปัญญารู้แจ้งแทงตลอดตามที่เป็นจริงว่า อะไรเป็นอย่างไร แล้วจึงจะมีความขยันขันแข็งกระทำในสิ่งนั้น จนสำเร็จประโยชน์สมตามความประสงค์.

ที่พูดมาตั้งยืดยาวนี้ มันเป็นการบำรุงพระศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ชนิดที่ว่าถ้าทำไป ๆ มันก็ **มีแต่การยุให้คนอื่นทำ ตัวเองไม่ทำ** ตัวเองถือเสียว่าได้บุญพอแล้ว เพราะการที่ไปยุคนอื่นให้ทำ.

ท่านจะฟังเข้าใจ หรือไม่เข้าใจ ก็ลองฟังดูใหม่ว่า ตัวเองนอนเสีย ว่าได้บุญมากแล้วไม่ต้องทำอะไร เพราะว่าได้เลี้ยงคนอื่น ได้ช่วยคนอื่นให้ทำ ตัวเองไม่ต้องทำ แล้วตัวเองมันจะได้อะไร ก็ว่าได้บุญ บุญนั้นคืออะไร บุญนั้นคือความอิ่มใจ ความพอใจ ว่าตนมากไปด้วยบุญตายแล้วก็ไม่ต้องตกนรก จะได้ไปอยู่ในสวรรค์วิมาน ถ้าเขาต้องการเพียงเท่านั้น มันก็คงจะได้บ้าง ถ้าไม่ได้อย่างแท้จริง ก็ได้อย่างปลอม ๆ มันก็พอจะให้สบายใจได้เหมือนกัน เช่นเรามีเงินปลอมมาก ๆ ถ้าเราไม่รู้ว่าปลอมเราก็สบายใจได้เหมือนกัน แต่แล้วสักวันหนึ่ง มันก็จะปรากฏออกมาว่า ไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ถ้าเราจะคิดว่าได้เกิดในสวรรค์ เป็นการเพียงพอแล้วนี้มันมีทางที่จะล้มละลายได้ถึง ๒ แง่ คือถ้ามันเป็นเรื่องสวรรค์ ของความหลอกลวง เขาหลอกให้ทำ มันก็เป็นสวรรค์ปลอม มันก็ยิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมัวเมา ความโง่ ความประมาทยิ่งขึ้นไปอีก พูดกันตรง ๆ ก็ว่า **พวกเทวดานั้นมีความประมาทมากกว่าพวกมนุษย์** ในโลกของเทวดานั้นเต็มไปด้วยการเล่นหัวสนุกสนาน เหมือนที่บอกเมื่อตะกี้ว่าอย่าเลี้ยงพระให้กลายเป็นเทวดาเลย

คำว่าเทวดาหรือเทวโลกนั้น หมายถึงสถานที่ที่เต็มไปด้วยบุคคลที่เอาแต่เล่นแต่หัว มันก็มีกิเลสมาก มันก็มีความประมาทมาก ทำไมถ้าในโลกเทวดามันมีอะไรดีแล้วพระพุทธเจ้าก็จะต้องไปเกิด และเกิดเป็นพระพุทธเจ้าในโลกเทวดา ทำไมท่านจะต้องมาเกิดในมนุษย์โลก เรื่องนี้มันก็มีคำอธิบายชัดเจนอยู่ในพระคัมภีร์แล้ว ว่าข้อที่พระพุทธเจ้าไม่ไปเกิดเป็นพระพุทธเจ้าในเทวโลกมันเต็มไปด้วยความหลอกลวง มันเต็มไปด้วยความเล่นหัวสนุกสนาน ไม่เอาจริงเอาจังอะไรกันเลย ไม่สนใจกับเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย กันเสียเลยเพราะมันเต็มไปด้วยความสนุกสนาน เต็มไปด้วยความหลอกลวงนั้น ส่วนในมนุษย์โลกนี้ มันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายปรากฏ มันมีความเหน็ดเหนื่อยเหงื่อไหลไคลย้อยปรากฏ มันมี

อะไร ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่ประมาท เหมาะสมที่จะบรรลุธรรม หรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงต้องมาเกิดในมนุษย์โลก เพื่อความเป็นพระพุทธเจ้า

นี่แหละความสำคัญ **มันอยู่ตรงที่ ความประมาทหรือ ความไม่ประมาท อย่างเดียวเท่านั้น** ในมนุษย์โลกนี้ มีสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาทอยู่มากมาย ในสวรรค์นั้น มีแต่สิ่งที่ยั่วให้เกิดความประมาททั้งนั้น ถ้าใครจะได้เพียงสวรรค์ หรือว่าได้สวรรค์จริง ๆ แล้วหยุดอยู่เพียงแค่สวรรค์นั้น ก็ลองคิดดูเถิดว่า มันจะดับทุกข์ได้อย่างไร มันจะเป็นที่สิ้นไปแห่งความทุกข์ได้อย่างไร

นี่แหละเป็นคำตอบ ที่จะช่วยอธิบายให้เข้าใจได้ว่าเรื่องสวรรค์ กับเรื่อง มรรค ผล นิพพาน นั้นไม่ใช่เรื่องเดียวกัน เรื่องมรรค ผล นิพพาน นั้นเป็นไปเพื่อดับกิเลส และดับทุกข์ ส่วนเรื่องสวรรค์นั้น เป็นไปเพื่อให้มัวเมาในกิเลสหรือในกองทุกข์ มันเป็นคนละเรื่องอย่างตรงกันข้ามดังนี้ ถ้าทายกทายิกาคนใด จะเลี้ยงพระบำรุงศาสนาเพื่อเอาสวรรค์แล้ว ก็จงคิดดูให้ดีเถิด ถ้าได้สวรรค์จริง มันก็มีอย่างนี้ ถ้าได้สวรรค์ปลอม มันก็ยิ่งร้ายไปกว่านี้มันมีอะไรที่น่าไว้ใจ หรือน่าเย็นอกเย็นใจที่ตรงไหน การบำรุงพระศาสนา หรือการเลี้ยงพระบำรุงพระศาสนาด้วยการบำรุงพระ นี่มันมีสิ่งที่จะต้องระมัดระวังอย่างนี้ ถึงแม้การที่จะบำรุงวัดวาอารามโดยส่วนรวม มันก็มีอาการอย่างนี้

ปัญหาสำคัญมันอยู่ตรงที่ว่า จะทำให้ความไม่ประมาทเกิดขึ้นมาได้อย่างไร แล้วทำให้เกิดการปฏิบัติ ในศีล, สมาธิ, ปัญญา, ได้อย่างไร แล้วจะให้บรรลุมรรคผลนิพพานกันได้อย่างไรต่างหาก นั่นแหละคือปัญหาที่เกี่ยวกับการบำรุงพระศาสนา หรือการบำรุงภิกษุสามเณรวัดวาอารามไว้ เพื่อให้มันมีผลเกิดขึ้นมา เป็นบุคคลที่ดับกิเลสและดับทุกข์ได้

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้มีความสนใจ ในเรื่องนี้ ให้มากยิ่งขึ้นกว่าปีที่แล้วมา ปีที่แล้วมาก็เข้าพรรษา ปีนี้ก็, เข้าพรรษา ในพรรษานี้จะมีการบำเพ็ญบุญทุกอย่างให้ก้าวหน้าให้เป็นไป ในลักษณะที่เรียกว่าดีขึ้น ที่นี้เราจะบำรุงพระศาสนาเลี้ยงพระบำรุงวัดวาอารามกันให้ดีขึ้นได้อย่างไรก็จงเอาไปคิดดูเถิด คำอธิบายก็มีมากแล้ว เท่าที่ได้กล่าวไปนั้น ซึ่งถ้าจะสรุปความ ก็อาจจะสรุปความได้ว่า **ในการบำรุงพระศาสนานั้น จะบำรุงให้ถูกตัวศาสนา**

จริง ๆ แล้วก็คือตัวเองรีบปฏิบัติธรรมะ ให้ถูกให้ตรงเสียโดยเร็ว นั้นคือการบำรุงพระศาสนาที่ถูกต้องและรวดเร็ว ส่วนที่จะไปเลี้ยงคนอื่น ไปบำรุงคนอื่น ไปยุคนอื่น ไปส่งเสริมคนอื่นนั้น มันยังไม่แน่ อาจจะมีข้อแก้ตัวว่าเราทำไม่ได้ คนอื่นที่เราทำได้เขาทำอย่างนั้นมันก็ถูก แต่ว่าถ้าเราตกอยู่ในความงมงายโง่เขลาแล้ว ก็จะกลายเป็นเหยื่อของคนหลอกลวงโดยไม่ต้องสงสัยเลย เพราะว่าปู่ย่าตายายพูดไว้เสมอว่า คนโง่ย่อมเป็นเหยื่อของคนโกง หรือคนฉลาดแกมโกง ถ้าคนเขามีปัญญาจริง เขาไม่หลอกลวงใคร แต่ว่าคนฉลาดแกมโกงนั้นเขาพร้อมที่จะหลอกลวงคนอื่นทุกเมื่อ ในการบำรุงพระศาสนานี้ ก็เหมือนกัน ระวังให้เป็นการบำรุงบุคคลผู้มีความซื่อสัตย์ มีสติปัญญา มีความบริสุทธิ์สะอาด มีความเคารพนับถือตัวเอง ดังนี้เป็นต้น จึงจะเรียกว่า เป็นผู้ที่ควรบำรุง พระสงฆ์มีลักษณะที่ควรบำรุง ก็เพราะว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีเป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมเหมือนกับที่เราสวดกันอยู่ทุกวันว่า "*สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ*" สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดี "*อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ*" สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติตรง, "*ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ*" สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติเป็นธรรม คือปฏิบัติถูกต้องสมควรแก่ธรรม, "*สามีจิปะฏิปันโน ภะคะ-วะโต สาวะกะสังโฆ*" สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติสมควรต่อหน้าที่การงานของตน และปฏิบัติสมควรแก่การกราบไหว้ของมหาชนดังนี้ แล้วยังมีต่อไปว่า "*อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลิกะระณีโย*" ซึ่งแสดงความสวยสดงดงามอย่างอื่นอีกเป็นอันมาก แต่มันสำคัญอยู่ที่ ๔ อย่างข้างต้นเท่านั้น คือจะต้องมีการปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม และปฏิบัติสมควร.

เราจงเลือกดูให้มีการปฏิบัติอย่างนี้ และช่วยบำรุงส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างนี้ **แล้วพระสงฆ์นั้นไม่ต้องอยู่ที่วัดเสมอไปอยู่ที่บ้านก็ได้** ถ้าใครปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติสมควรแล้ว ก็ช่วยบำรุงส่งเสริมเขาเถิด ก็ได้ชื่อว่า เป็นการบำรุงพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานี้ได้ด้วยเหมือนกัน มรรค ผล นิพพาน นั้นไม่จำกัดสำหรับภิกษุสามเณรอย่างเดียว แม้อุบาสกอุบาสิกาก็มีได้เป็นได้ เข้าถึงได้ อยู่ในวิสัยที่จะเข้าถึงได้ ดังนั้นท่านจึง

กล่าว **การบรรลุคุณธรรม เป็นหลักสำหรับตัดสิน ว่าใครเป็นพระสงฆ์** ไม่ได้ถือหลักว่า ภิกษุสามเณร เป็นพระสงฆ์แต่อย่างเดียว แต่ถือหลักว่า ใครที่ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้ว ก็เรียกว่าเป็นพระสงฆ์ด้วยกันทั้งนั้น จึงมีพระสงฆ์อยู่ในเพศฆราวาส เป็นพระโสดาบันเป็นพระสกิทาคามิ พระอนาคามี กระทั่งเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

เมื่อเราจะให้ความเป็นธรรมแก่พระธรรมแล้ว ก็จงส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเถิด อย่าส่งเสริมความต้องการของบุคคล หรือการกระทำของบุคคล แต่จงส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติที่เป็นธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งธรรม เมื่อเกิดสิ่งที่เรียกว่าธรรมขึ้นมาแล้ว ศาสนาก็จะเจริญงอกงามก้าวหน้า ตั้งอยู่อย่างเป็นปึกแผ่นมั่นคง เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายได้จริงและนั่นแหละ เราจะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ครบถ้วนอยู่ในตัวเรา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "*ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นอนาคต ผู้ใดไม่เห็นธรรม ผู้นั้นไม่เห็นอนาคต*" คำว่าธรรมในที่นี้ ก็เป็นคำๆ เดียวกันกับคำว่าศาสนาที่แท้จริงไม่ใช่เปลือกของศาสนา เพราะคำว่า "ธรรม" หรือ "ศาสนา" นี้ หมายถึง สิ่งที่กำจัดทุกข์และกำลังกำจัดทุกข์อยู่ทีเดียวไม่ใช่เป็นเพียงพิธีรีตอง ไม่ใช่เป็นเพียงตัวหนังสือ หรือไม่ใช่เป็นเพียงพระคัมภีร์ หรืออะไรทำนองนั้น แต่ต้องเป็นตัวความดับทุกข์ ที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัวของบุคคลผู้ประพฤติอยู่เพื่อความดับทุกข์ ที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัวของบุคคลผู้ประพฤติอยู่เพื่อความดับทุกข์ ที่กายวาจาใจของเขา มีอแต่เรื่องความดับทุกข์ มีอยู่ที่ไหนที่นั่นก็มีศาสนา ที่บ้านก็ได้ ที่วัดก็ได้ ในเมืองก็ได้ ในป่าก็ได้ มีได้ทั่วๆ ไปดังที่ได้กล่าวมา

หวังว่าท่านทั้งหลาย จะได้ระลึกถึงพระพุทธภาษิตที่ตรัสว่า "*ท่านทั้งหลาย เราเตือนพวกเธอ ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวง มีความเสื่อมไปสิ้นไปเป็นธรรมดา จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด*" ท่านมีตรัสไว้แต่อย่างนี้ไม่เคยตรัสว่า จงบำรุงพระศาสนา จงเลี้ยงพระ เลี้ยงเณร แต่พระองค์ตรัสว่า "*จงปฏิบัติธรรม ให้สมควรแก่ธรรม จงพยายามช่วยตัวเอง ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ ทั้งปวงเถิด*" มีแต่ทรงกำชับอยู่อย่างนี้ และถือว่านี่แหละ คือการบำรุงพระศาสนา เพราะว่าถ้าบุคคลชนิดนี้มีอยู่แล้ว ชื่อว่าศาสนามีอยู่

บุคคลชนิดนี้มีอยู่แล้ว ชื่อว่าพระธรรมมีอยู่ พระธรรมมีอยู่แล้วก็ชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีอยู่ และทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีอยู่ได้ด้วยเหตุนั้น ดังนั้นการบำรุงพระศาสนาของบุคคลชนิดนั้น จึงไม่เป็นหมันเลย ไม่มีทางที่ใครจะมาด่าว่า มัวแต่เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน หรือมัวแต่จะเลี้ยงพระให้กลาเป็นหมู ให้กลายเป็นม้า ให้กลายเป็นวัวเป็นควาย เป็นนกเขา เป็นเทวดา เป็นยักษ์ เป็นมารกระทั่งกลายเป็นลูกเขยหลานเขยของตนไปดังนี้เลย นี้เรียกว่าเป็นสัตบุรุษ เป็นพุทธบริษัท เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้รุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา ดังบาลีว่า "*อติโรจติ ปญฺญาย สมฺมาสมฺพุทฺธสาวโก*" สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นย่อมรุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญาดังนี้

HATHA-YOGA (หะธะโยคะ)

วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ
จัดเรียบเรียงและฝึกโดย

เทียม กาญจนจารี



พิมพ์แจกเป็นวิทยาทาน

๓๐๐	ชุด	๑	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
๓๐๐	ชุด	๑	ตุลาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
๑๕๐๐	ชุด	๔	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๑	(พิเศษ)
๓๐๐	ชุด	๒	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	
๘๐๐	ชุด	๑๒	กรกฎาคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	(พิเศษ)
๓๐๐	ชุด	๑๙	กุมภาพันธ์	พ.ศ.	๒๕๑๓	
๖๐๐	ชุด	๒๓	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
๓๐๐	ชุด	๑๐	กันยายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	
๒๕๐๐	ชุด	๑๑	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
๓๐๐	ชุด	๕	ธันวาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	
๕๐๐	ชุด	๑๓	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
๑๕๐๐	ชุด	๑๙	เมษายน	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
๔๐๐	ชุด	๔	พฤษภาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	
๖๐๐	ชุด	๓	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	
๑๐๐๐	ชุด	๒๗	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	(พิเศษ)

โยคะ กับ พลานามัย



มีคนเป็นอันมากที่เข้าใจคำว่า "โยคะ" อย่างผิด ๆ เพราะคำว่า "โยคะ" เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงเพียงในโอกาสเท่านั้น บุคคลที่กล่าวคำนี้ ก็มีแต่เฉพาะผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าในศาสตร์อันเร้นลับของชาวตะวันออก กับบุคคลบางคนที่เคยผ่านศาสตร์อันเร้นลับและไสยศาสตร์มาอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ มีน้อยคนที่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของคำว่า "โยคะ" ได้อย่างถูกต้อง

คำว่า "โยคะ" เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาล และวิธีการฝึกของท่านเหล่านั้นเป็นวิธีการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจ และร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ซึ่งผู้ที่จะกระทำเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้นก็จะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้น การอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสบความสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการฝึกและอบรมกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและอบรมกายดังกล่าวนี้จึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง คือสิ่งที่เรียกว่า "หะธะโยคะ"

"หะธะโยคะ" เริ่มต้นด้วยการเน้นหนักถึงความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้อง แล้วจึงไปสู่กระบวน "อาศนะ" ต่าง ๆ คือท่าบริหารร่างกายของมนุษย์เราให้สมบูรณ์เต็มที่ ด้วยประการฉะนี้ "หะธะโยคะ" จึงเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งโดยสมบูรณ์ จากการฝึกหัดอบรมในวิชา "หะธะโยคะ" อย่างน้อยเราก็จะได้รับประโยชน์ คือเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรงเป็นปัจจัยให้มีสุขภาพทางจิตใจอันสมบูรณ์ต่อไป ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราจะเห็นว่า "หะธะโยคะ" นั้นมิใช่

ศาสตร์อันเร้นลับแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันออกหรือตะวันตกก็ย่อมจะสามารถฝึกอบรมได้ โดยไม่มีการจำกัดชาติชั้นวรรณะ, ลัทธิหรือศาสนาอย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์เราย่อมปรารถนาสุขภาพร่างกายเหมือนกันหมดทั้งสิ้น แต่ในการที่จะสำเร็จความปรารถนาดังกล่าวนี้ เราจะต้องประสบความยากลำบากในการฝึกหัดอบรมซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา บัดนี้ เราจะเป็นด้วยตนเองแล้วว่า คำว่า "โยคะ" ที่เราหลงเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายอันลึกลับมาตั้งนมนานนั้น แท้จริงเนื่องมาจากมูลเหตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือมันเป็นวิธีการฝึกหัดอบรมของบุคคลบางคนที่ไม่ชอบแสดงตนโดยเปิดเผยตั้งแต่ครั้งโบราณกาลมา จึงทำให้ดูเป็นเรื่องลึกลับไป แต่เมื่อกล่าวถึงกระบวนการฝึกหัดอบรมแล้ว "หะธะโยคะ" ก็คือวิทยาศาสตร์ในทางพลานามัยของร่างกายเรานี่เอง หนังสือนี้จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับคำว่า "โยคะ" และการฝึกหัดอบรมในวิชานี้ให้หมดไป และทั้งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาผู้มีความอดทนศึกษาและฝึกหัดอบรมในวิชานี้มิใช่น้อย

หนังสือนี้จะชี้แจงในภาคทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ ในเรื่องโยคะ และ หะธะโยคะพอสมควรต่อจากนั้นก็จะได้นำนักศึกษาไปสู่ "หะธะโยคะ" ภาคปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ การกำหนดจิต, การกำหนดลมหายใจและการบริหารร่างกายต่าง ๆ

"หะธะโยคะ" เป็นกิ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของหะธะโยคะก็คือ "สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต" การฝึกหัดอบรมตามกระบวนการของวิชา "หะธะโยคะ" จะบันดาลให้โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติโยคะ) มีอำนาจ "เหนือธรรมดา" หลายประการ ซึ่งคนทั่วไปเรียกกันว่า "อิทธิฤทธิ" แต่นั่นคือประโยชน์พลอยได้เท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง ปราศจากโรคซึ่งเป็นลาภอย่างยิ่งของมนุษย์เรา และประโยชน์ต่อไปของการฝึกหัดอบรมในวิชา "หะธะโยคะ" หรือโยคะภาคกาย ก็คือเป็นการเตรียมการสำหรับเป็นพื้นฐานในการที่จะฝึกหัดอบรมวิชา "ราชโยคะ" หรือโยคะภาคจิต ซึ่งเป็นโยคะชั้นสูงต่อไป

ความหมายของคำว่า โยคะ และ หะธะโยคะ

สิ่งที่ลึกลับที่สุดในโลกนี้ ก็คือ อัตตภาพของมนุษย์เรา อินทรีย์ของมนุษย์อันประกอบด้วยกระดูก, เลือด, เนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ นี้ ได้เป็นที่ซ่อนของพลังอันลึกลับซึ่งเป็นปริศนาให้มนุษย์เราคิดค้นกันมานับเป็นเวลาพัน ๆ ปีมาแล้ว

มนุษย์คืออะไร ?

ชีวิตคืออะไร ? — มาจากไหน ?

เหตุไรวิถีชีวิตของมนุษย์เราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ ? และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ? ฯลฯ

มีคนเป็นอันมากที่พยายามขบคิดในปัญหาเหล่านี้ แต่ผู้ที่สามารถพบความจริงนั้นมีจำนวนเพียงไม่กี่คนจิตของท่านเหล่านั้นกระจ่าง สามารถตรัสรู้ เห็นแจ้งในความลึกลับของชีวิต และเหตุแห่งความเป็นมาอันลึกลับนั้น ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ท่านเหล่านั้นเห็นทางดับทุกข์ สามารถปลดเปลื้องพันธะต่าง ๆ ถึงซึ่งความหลุดพ้น ดำรงอยู่ในสภาพอันเป็นความสุขตลอดชั่วนิรันดร ท่านผู้ตรัสรู้เหล่านั้นมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนอาจบรรลุถึงซึ่งสภาวะดังกล่าวนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงได้เที่ยวประกาศสั่งสอนให้มนุษย์ชาติให้รู้จักทางแห่งความดับทุกข์นั้น

มีทางหลายทางที่จะนำมนุษย์เราไปสู่จุดสุดยอดที่ทุกคนปรารถนา บ้างก็เป็นทางอ้อมและวกเวียนบ้างก็เป็นทางตรง บ้างก็เป็นทางลัดที่จะบรรลุถึงโดยเร็วพลัน ศาสดาทั้งหลายได้ประกาศบอกทางไว้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายเพื่อให้โอกาสแด่ทุกคนได้บรรลุถึงจุดสุดยอดโดยทั่วกันตามความสามารถของแต่ละคน ๆ

ทาง หรือ วิธีการที่จะพามนุษย์เราดำเนินไปสู่จุดสุดยอดนี้ มีชื่อรวม ๆ เรียกว่า "โยคะ"

ผู้ที่สอนวิชา "โยคะ" เราเรียกว่า "โยคี"

วิชาที่เรียกว่า "โยคะ" นั้นมีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือมีจุดเริ่มต้นต่างกันแต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมดทั้งสิ้น โดยทั่วไป ในเบื้องต้น

โยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเองนี้ บางกระบวนก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้นด้วยกระบวนการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้นมีชื่อเรียกว่า "หะธะโยคะ"

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อน และ พลังเย็น (หรือ พลังบวก กับพลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันอย่างถูกต้องที่สุด เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวาและมีความดำเนินไปอย่างที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันออกแต่โบราณกาลมา คำว่า "หะ" หมายถึงดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือ พลังบวก) ส่วนคำว่า "ธะ" หมายถึงดวงจันทร์ ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือ พลังลบ) คำว่า "โยคะ" มีความหมาย ๒ ประการ คือแปลว่า "รวน" อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า "แอก" ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า "หะธะโยคะ" จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลย์กัน และในประการสุดท้ายหมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา

สรุปแล้ว วิชาหะธะโยคะสอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา เหมือนอย่างที่เรารู้จักอำนาจลึกลับของรากไม้ใบหญ้าต่าง ๆ จนเอามาใช้ประกอบเป็นยาบำบัดโรคได้ เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติได้ ร่างกายและจิตใจของเราก็จะเป็นปกติที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจ หรือ เสียใจ หัวใจจะเต้นแรงไม่อาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง แต่สำหรับโยคีสภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับหัวใจ

ให้เต้นเป็นปกติได้ ฯลฯ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้นี่เอง โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพดีเลิศ โยคีที่มีอายุ ๘๐—๙๐ ปี จะดูเหมือนอายุ ๓๐—๔๐ ปีเท่านั้น

ดังนั้น หลักสำคัญของวิชาหะธะโยคะก็คือ การกำหนดจิต หรือ ส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง สามารถบังคับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นได้ ซึ่งในการนี้ ต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกหัดอบรมพอสมควร แต่เราจะได้รับผลอย่างคุ้มค่าทีเดียว

พลังธรรมชาตินั้น แต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะดำเนินชีวิตนั้น พลังนั้นได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่าขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองนี่เอง จึงได้เกิดมีการโคจร และวงจรขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดมีสิ่งที่เรียกว่า จังหวะขึ้น ชีวิตจึงปรากฏขึ้น ด้วยเหตุฉะนี้อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า "ลีลา" ของธรรมชาติ ในตำนานของอินเดีย สัญญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้ก็คือ รูปประติมาของพระศิวะในทางเริงระบำ

โลกเรามีขั้วเหนือขั้วใต้ ซึ่งต่างก็เป็นขั้วบวก และ ขั้วลบ ดังที่เรารู้จักแล้วในวิชาแม่เหล็กไฟฟ้าร่างกายของมนุษย์เรามีขั้วบวกและขั้วลบเช่นเดียวกัน ขั้วบวกก็คือ ตรงรากขวัญบนศีรษะ ขั้วลบอยู่ปลายสุดกระดูกสันหลังตรงก้นกบ ระหว่างสองขั้วนี่เอง มีพลังไฟฟ้าคลื่นสั้นแรงสูงวิ่งอยู่ นี่แหละคือ พลังชีวิต

ปราณคืออะไร

เมื่อหลายพันปีมาแล้ว นักปราชญ์ในภาคบูรพาทิศได้สอนว่า แรงและพลังงานทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในจักรวาลของเรานี้ แท้จริงมีเหตุภายในอันเป็นแก่นสารหรือต้นตออันเป็นที่มาเบื้องต้นของชีวิตของการเคลื่อนไหวและกัมมันตภาพทั้งปวง พลังนี้มีนามในขณะที่ที่อยู่ในสภาพเดิมแท้ว่า "ปราณ" ก่อนอุบัติการของสังสารวัฏนี้ปราณได้แซกซึมอยู่ในสภาวะเอกภาพเป็นหัวใจของพลังทั้งปวง

เมื่อเริ่มอุบัติการสรรพสิ่งนั้นก็คือหมายความว่า ปราณ ได้ตื่นแล้ว ได้สำแดงตนแล้วและพลังธรรมชาติทุกชนิดย่อมเกิดแต่ปราณทั้งสิ้น อุปมาดั่งวัตถุทั้งหลายล้วนเกิดจากสารเดิมมี

สภาพที่แฝงอยู่ในสารที่เกิดใหม่ สารเดิมดังกล่าวนี้ได้เป็นดั่งหัวใจของสารทั้งหลาย ตามปรัชญาของตะวันออกเรียกสิ่งนี้ว่า "อากาศ" เบื้องต้นแห่งกำเนิดของสรรพสิ่งนั้น ปราณได้เริ่มสำแดงอาการปรากฏในอากาศก่อน โดยการผนึกตัวเองในแบบต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดพลังและสารต่าง ๆ นานาชนิดจนนับไม่ถ้วน มิว่าจะเป็นชีวิตในแบบใดก็ตาม จะต้องมีปราณเป็นพลังชีวิตซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้อาตมันสำแดงตนออกมาเป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้

แรงทุกชนิดมีมูลฐานมาจากปราณมิว่าจะเป็นพลังถ่วงของโลก, พลังที่ดูด พลังที่ผลัก พลังไฟฟ้า, กัมมันตภาพของวิทยุ, สรุปแล้วโดยปราศจากปราณ ชีวิตก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เพราะปราณเป็นชีวิตจิตใจของแรงและพลังงานทุกชนิด ปราณมีอยู่ทุกแห่งในโลก ปราณอยู่ในอากาศแต่หาใช่อากาศไม่ อยู่ในอาหารแต่หาใช่อาหารไม่ เป็นพลังที่แฝงตัวอยู่ในธาตุวิตามิน ปราณมีอยู่ในน้ำ แต่มิใช่ธาตุที่ประกอบเป็นน้ำ นี่เป็นเพียงตัวอย่างบางสิ่งที่แฝงอยู่

อากาศเต็มไปด้วยปราณอันเป็นอิสสระและอินทรีย์ของมนุษย์ สามารถดูดเอาปราณจากอากาศที่สดชื่น โดยวิธีการหายใจ ถ้าหายใจแบบธรรมดาเราก็ได้ปราณแบบธรรมดา ถ้าหายใจแบบลึก ๆ เราก็ได้ปราณมีปริมาณมากขึ้น แต่ถ้าหายใจตามแบบโยคีเราจะสามารถสูดเอาปราณได้อย่างเหลือเฟือจนสามารถสะสมส่วนที่เหลือไว้ในสมองและระบบประสาทสำหรับใช้ในกรณีจำเป็นได้ มีบุคคลบางคนซึ่งบางเวลาต้องทำสิ่งที่ท่วมท้นเกินกว่ากำลังกายกำลังใจที่เคยใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยมิได้คาดคิดมาก่อน แต่กลับไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยต่อภาระอันหนักอึ้งนั้นอันตนไม่เคยประสพนั้นเลย แต่กลับสามารถแสดงความทรหดอดทนได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนเหล่านี้สามารถสะสมปราณไว้ในกายโดยไม่รู้ตัว คนทั้งหลายกล่าวว่ามีพลังอำนาจแห่งสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ พลังอำนาจที่ว่านี้ไม่มีอะไรเลย คือปราณที่สะสมไว้นั่นเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องปราณนี้ มีเหตุผลพอเพียงที่จะกล่าวว่ามิได้ขัดกับทรรศนะในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติของตะวันตกเลย นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกเชื่อว่าทั่วทั้งจักรวาลนี้เต็มไปด้วยอีเธอร์, อีเธอร์ประกอบด้วยอะไรบ้างนั้นเป็นปริศนาซึ่งนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกยังไม่

สามารถให้คำตอบเป็นที่พอใจได้ เรื่องปราณก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราคิดดูเรื่องรังสีคอสมิคเป็นต้น ซึ่งหลั่งไหลมาสู่โลกเราอยู่เป็นนิจ จากระยะทางอันแสนไกลนับด้วยหลายปีแสง แต่ภายใต้ความโอภาสอันเจิดจ้าและเต็มไปด้วยชีวิตของเจ้ารังสีคลื่นสั้นซึ่งหาขอบเขตมิได้นี่เองที่ชาวเราได้มีชีวิต และเจริญเติบโตอยู่เหมือนกับกิ่งไม้ที่เขียวชอุ่มภายใต้แสงอาทิตย์ในฤดูใบไม้ผลิฉะนั้น ข้อนี้ฉันใด ปราณก็ฉันนั้น

ร่างกายของเราซึ่งประกอบด้วยอนูและปรมาณูนับล้านนี้ถูกแซกซึมอยู่ด้วยปราณทั้งสิ้น ณ ที่ใดที่มีชีวิต หรือมีการเคลื่อนไหวในจักรวาลนับตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำที่สุดไปจนถึงสุริยจักรวาลอันใหญ่ที่สุดนี้ หากปราศจากเสียซึ่งปราณแล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายนี้ก็จะเป็นเพียงวัตถุที่ปราศจากชีวิตชีวาเท่านั้น ปฐมเหตุแห่งชีวิตอันมหัศจรรย์นี้ เป็นแม่บทหรือต้นตอพลังทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นพลังจิต, พลังทางเคมี, หรือพลังทางฟิสิคส์ ตามปรัชญาเวทานตะ ปราณคือปัญญาอันลึกที่สุดของ "พลังธรรมชาติ" และปรากฏการณ์ของมันในรูปต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น วัดไม่ได้และไม่อาจถูกทำลายเหมือนกับพลังงาน แต่ไม่ใช่พลังดึงดูดระหว่างอณูต่ออณู หากเป็นพลังที่ปราณีตยิ่งกว่านั้น ปราณเป็นพลังสากลของชีวิต อิทธิพลของชีวิตนั้นเราจะพบได้ในอาการพริ้วไหวทุกอย่างในโลก เช่นเมล็ดพืชน้อย ๆ ที่ปรากฏความงอกขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตเริ่มต้นในอณูของเซลล์ในโพรโทรพาสม อย่างไรก็ตามเซลล์ที่มีชีวิตนี้มิได้สำแดงออกแต่เพียงพลังชีวิตเท่านั้น แต่ได้สำแดงออกซึ่งปัญญาด้วย ตามหลักของโยคะนั้นปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น อุปมาดังความสัมพันธ์ระหว่างม้ากับคนขี่ อินทรีย์ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงนั้นโดยแท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลย นอกจากการสำแดงการของพลังจิตออกมาเป็นรูปร่างและอวัยวะที่เปรียบเสมือนดังกลไกต่าง ๆ จิตซึ่งมีเจตนาสำแดงออกมาให้ปรากฏในรูปของวัตถุได้วิวัฒน์จนทำให้เกิดอังคาพยพต่าง ๆ อันเหมาะสมโดยความช่วยเหลือของปราณ ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีรูปร่างต่าง ๆ กันด้วยเจตนาของจิต (เช่น ยีราฟมีคอยาว ช้างมีจมูกเป็นงวง กระต่ายมีหูใหญ่และยื่น เป็นต้น ฯลฯ) ปราณจึงเป็นพลังเคลื่อนไหวของชีวิตซึ่งเป็นอยู่ในจักรวาลด้วยประการฉะนี้

ในกระบวนปราณทั้งหลายที่แซกซึมอยู่ในจักรวาล ปราณสำแดงอยู่ในจิตในสมอง และในร่างกาย นับว่าใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เมื่อเราสามารถบังคับปราณในร่างกายของเราแล้ว ต่อไปเราก็เพียงบังคับปราณในร่างกายของเราให้สมภาคกับมหาสมุทรแห่งปราณซึ่งมีอยู่ในจักรวาลเท่านั้น (ภาษาโยคะเรียกวิธีการดังนี้ว่า การสังยม ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อธิษฐาน) และเราก็สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นได้ดังใจปรารถนา (ที่ภาษาโยคะเรียกอินทรีย์ชัย และ ประธานชัย) ผู้ที่มีอำนาจเด็ดขาดอาจบังคับปราณได้แต่ผู้เดียวนั้นก็จิต จิตนี่แหละคือลูกกุญแจซึ่งเราจะใช้ไขประตูแห่งชีวิต ถ้าเรากระทำตนให้เสื่อมทรามไปเพราะพลังจิต (แสดงเจตนา) ที่ผิด เราก็อาจมีวิธีแก้ไขให้หายได้ โดยการสร้างพลังจิตที่ถูกขึ้น

อำนาจสกดจิตที่เราเราเห็นว่าลึกลับนั้น เราจะเข้าใจได้ทันที ถ้าเรามีความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปราณ นักสะกดจิตจะรวบรวมและบังคับปราณของผู้ถูกสะกดโดยพลังจิตที่แสดงออกมาเป็นเจตนา เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียส่วนมากทำได้ แต่ว่าท่านเหล่านั้นไม่มีผู้ใดใช้อำนาจเช่นนี้ เพราะท่านเหล่านั้นมีความเคารพในสิทธิของมนุษย์ชนซึ่งไม่ควรที่ใครจะไปเกี่ยวข้องด้วยในร่างกายสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น ท่านเหล่านั้นไม่ใช้อำนาจสะกดจิต แม้แต่การรกษา เพราะผลมันหาได้เป็นสิ่งที่อยู่ยืนยงไม่กล่าวคือ ถ้าบุคคลที่ถูกสะกดจิตยังมีความคิดเห็นที่ผิด ๆ อยู่อีก โรคก็จะกำเริบขึ้นอีกด้วยฤทธิ์ร้ายที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม หะธะโยคีทั้งหลายซึ่งสอนศิษย์ให้พึงแต่บังคับปราณและสะสมปราณในร่างกายของตนเองไว้เท่านั้น นั่นคือสอนให้สะกดจิตตัวเอง (ที่เรียกว่าเข้าฌาน) เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอาศัยการช่วยเหลือจากคนอื่น และยังจะได้ป้องกันตนจากอิทธิพลอื่นภายนอก หรืออิทธิพลของคนอื่นภายนอกจะใช้อำนาจอย่างนี้มาบังคับแก่เราด้วย

จุดประสงค์ของโยคีนั้นก็คือเพื่อปลดเปลื้องพันธะของมนุษย์และเพิ่มพูนศักดิ์ศรีให้แก่มนุษย์ให้รู้จักใช้อำนาจที่เป็นดังขุมมหาสมบัติอันมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคน เราไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่เข้าใจ ไม่เคยได้รับการศึกษาอบรมหรือมีความเห็นผิด จิตใจอ่อนแอ ไม่เชื่อมั่นตัวเอง ท้อถอยและขลาดกลัว ดังนั้น ด้วยวิชาโยคะนี้หากท่านฝึกแล้วท่านจะสามารถปลดเปลื้อง

จิตใจให้พ้นจากนิวรณ์เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลที่ได้รับโดยตรงก็คือ เป็นผู้มีสุขภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสบายโดยมิจำเป็นต้องอาศัยอิทธิพลจากสิ่งภายนอก หรือแม้แต่ยานั่นคือหมายความว่าอำนาจในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่แท้จริงนั้นจะต้องเกิดมาจากภายในกายของตัวของคนไข้เอง

ถ้าเราปรารถนาความสุขการสบายใจประการแรกที่สุด เราจะต้องเชื่อมั่นในเรื่องสุขภาพของเราเสียก่อน บุคคลเราถ้ามีความเชื่อหรือศรัทธาในสิ่งใดก็จะรู้จักต่อสู้เพื่อได้มาหรือรักษาไว้ซึ่งสิ่งนั้นขอให้เราเชื่อไว้ก่อนว่ามีสุขภาพดีเลิศ บุคคลที่มองอะไรในมุมกลับมักจะมีความวิตกกังวลอยู่เสมอและคิดหรือทำไปในทางตรงกันข้าม ชอบคิดวิตกและหลงเข้าใจว่าตนมีโรคภัยไข้เจ็บซึ่งไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่คนเราชอบคิดวิตกไปร้อยแปดผลที่สุดมันก็ป่วยจริง ๆ ขอให้เราต่อสู้เพื่อสุขภาพของเรา เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อรักษาซึ่งสุขภาพไว้เราเสียเวลาอาบน้ำทุกวันทำความสะอาดแก่ร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นฉันใดก็ขอให้เราสละเวลาวันละเล็กละน้อยประมาณละ ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีบริหารร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นเหมือนกันฉันนั้น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถทนทำงาน อันหนักที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ต่อ ๆ ไปได้ เรารับประทานอาหารทุกวันมิใช่หรือ ถ้าเช่นนั้นขอให้เราแสวงหาพลังสำหรับร่างกายเราทุกวัน คือพลังที่จะย่อยอาหารนั้น พลังที่ว่านี้ก็คือปราณ

ปราณสำคัญอย่างไรนั้นก็คิดดูเถิดว่าทำไมเราจะต้องหายใจเอาลมเข้าไป ลมนี้อย่างไรเล่าที่เรียกว่าลมปราณ เพราะลมปราณนี่แหละจึงทำให้ปอดเราเคลื่อนไหวเกิดการหายใจเข้าออกขึ้น ถ้าเราอยากรู้จักปราณให้ดีกว่านี้และอยากจะเก็บสะสมปราณในศูนย์ประสาทของเราแล้วงานที่จะต้องทำเบื้องแรกก็คือรู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอดรู้จักวิธีหายใจ หมายความว่าเราจะต้องเลิกวิธีหายใจแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่เป็นจังหวะ ไม่มีการตั้งอกตั้งใจเสีย แล้วมาเรียนวิธีหายใจใหม่อย่างตั้งอกตั้งใจ กำหนดจิตเพ่งลงไปส่งกระแสจิตบังคับปราณที่สูดเข้ามาขึ้นไปสู่ศูนย์รวมประสาทซึ่งเป็นที่สะสม วิชาการสูดปราณอย่างมีระเบียบแบบแผนดังกล่าวนี้ ศัพท์ทางโยคะเรียกว่า "ปราณยาม" ปราณยามนี่แหละคือรากฐานอันสำคัญที่สุดสำหรับวิชาหะธะโยคะ ปราณเป็น

เครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้ กระแสไฟฟ้าแห่งชีวิตก็หมุนกลับไม่ผิดอะไรกับกระแสทรานซิสเตอร์ที่ไม่หลั่งไหลลงสู่เครื่องวิทยุที่ชำรุดฉันนั้น ปราณไม่ไปไหน ยังอยู่ในโลกแต่ไม่สามารถปรากฏตนออกมาได้ ท่านจะเรียกปราณว่าอีเธอร์, รังสีคอสมิค (COSMIC RADIATION) หรือเรียกอะไรก็แล้วแต่ พึงจำไว้ว่า ขาดสิ่งนี้เสียแล้วก็จะไม่มีชีวิตอะไรอยู่ได้ในโลก

เราสามารถขจัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้แก่เราได้อย่างง่ายดาย เพียงแต่เราสามารถสูดปราณอันสดชื่นไปหล่อเลี้ยงอังคาพยพต่าง ๆ ในร่างกาย นักศึกษามิควรเข้าใจว่าวิชาหะธะโยคะที่สอนปราณยามหรือวิธีสูดลมปราณนั้นเป็นเพียงทฤษฎีกลของชาวตะวันออกเท่านั้น ปราณยามเป็นสิ่งที่ค่าควรแก่การเอาใจใส่และสนใจของนักพี่สิคทั้งหลายเป็นอย่างดี

การกำหนดจิต

การกำหนดจิตในวิชาหะธะโยคะ คือการส่งกระแสจิตไปยังอวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกายและบังคับควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความประสงค์ของโยคี

โยคีผู้สามารถอาจจะบังคับอวัยวะต่าง ๆ ในระบบการย่อยอาหารให้ทำงานช้าหรือเร็วได้ดังปรารถนา อาจบังคับหัวใจให้เต้นช้าหรือเร็ว หรือหยุดนิ่งได้ตามความประสงค์ เราคงเคยได้ยินเรื่องนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปไปขอพิสูจน์ความจริงเรื่องนี้กับโยคีชาวอินเดีย เช่นให้ทดลองดื่มกินไซยาไนด์ ซึ่งเป็นยาพิษที่ร้ายแรงสามารถทำให้คนกินถึงแก่ความตายในทันที แต่โยคีดื่มแล้วกลับไม่เป็นอันตรายแก่ท่านแต่อย่างไร เหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ผู้ที่มิได้เคยศึกษาหรือมีความรู้ในวิชาหะธะโยคะ อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องอิทธิปฏิหาริย์ แต่ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่าเนื่องจากท่านโยคีสามารถบังคับอวัยวะระบบย่อยอาหารของท่านมิให้ย่อยและดูดยาพิษนั้น ยาพิษนั้นจึงไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในร่างกายของท่านได้ ในที่สุดก็ต้องออกไปทางทวารหนักแบบเศษอาหารธรรมดา ท่านโยคีจึงไม่มีอันตรายเนื่องจากยาพิษนั้นแต่ประการใด ความจริงก็มีเพียงเท่านี้

จากความจริงในเรื่องนี้ เราจะได้ความรู้ทางวิชาสรีรศาสตร์และจิตวิทยาอย่างสำคัญอันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ "จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง" อย่างที่นักวิทยาศาสตร์หรือนักวัตถุนิยมส่วนมากเข้าใจเลย ความจริงในเรื่องนี้ จะช่วยให้เราเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า "จิต" คืออะไร ?

เพราะความสามารถในการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ และบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปรารถนานี่เอง โยคีจึงสามารถปลุกธาตุในร่างกายได้ เช่นเตโชธาตุทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนสามารถต่อต้านต่อความหนาวเหน็บได้ ทั้ง ๆ ที่ท่านสวมเสื้อผ้าบางๆ เพียงไม่กี่ชิ้น ดังเช่นโยคีในประเทศธิเบตเป็นต้น

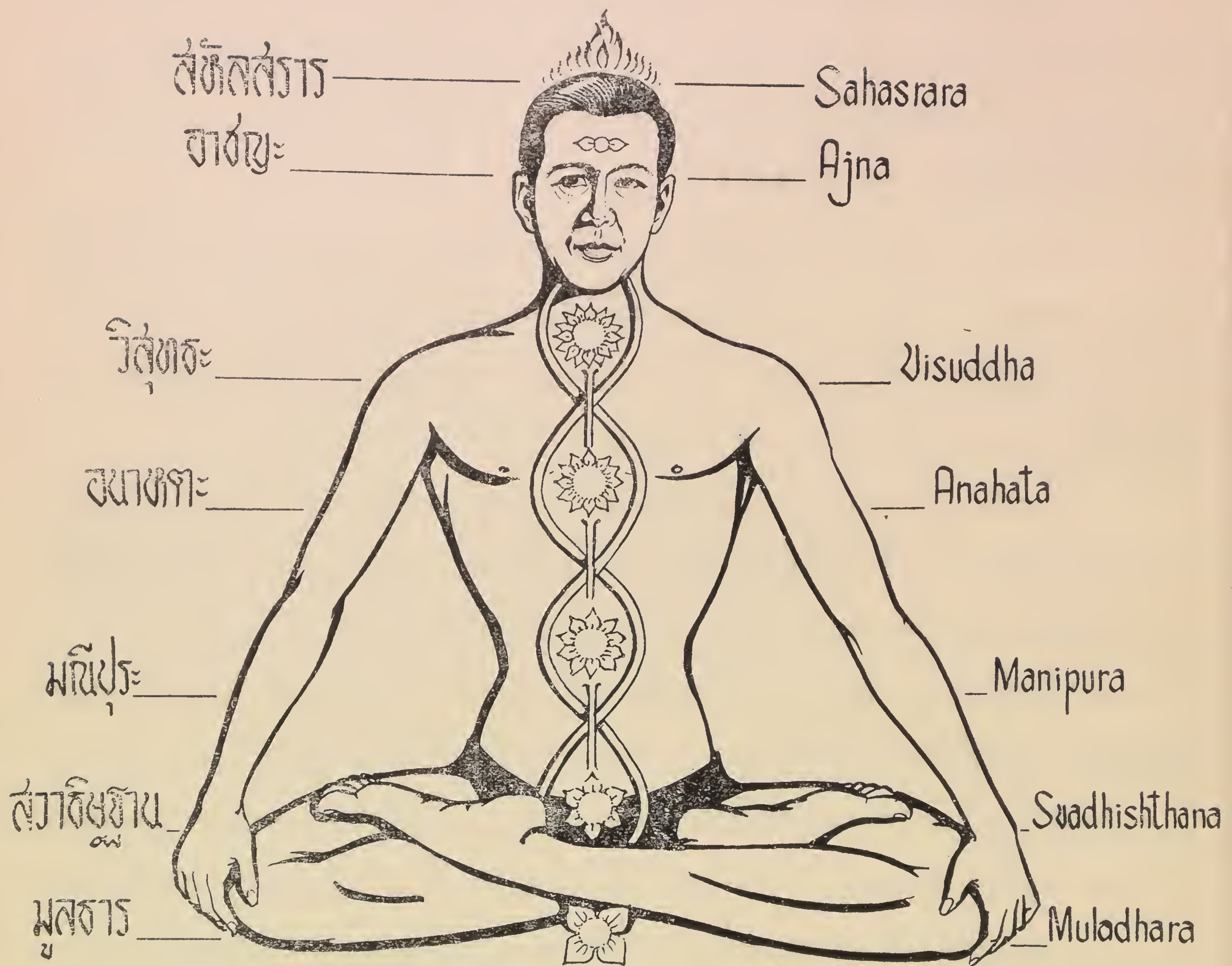
อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะเห็นได้แม้ในสัตว์ เช่นกระต่ายเป็นต้น กระต่ายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสดับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องฝึกคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา พลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ยาว และตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี่เองจึงทำให้สัตว์มีวิวัฒนาของชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอที่ยาวเป็นพิเศษ ช้างมีจมูกเป็นงวง นกกระจอกเทศมีขาใหญ่และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ดังนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้สำแดงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เรา วิชาที่สอนให้เรารู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรารู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้น ก็คือวิชาหะธะโยคะ นี่เอง หะธะโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา และน่าพิสูจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

กุลฑาลิณี และ จักรทั้ง ๗

ในร่างกายของมนุษย์เรา มีพลังไฟฟ้า พลังขั้วบวกอยู่ที่ตอนบนของศีษะ พลังขั้วลบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี่เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่าวิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังขั้วลบว่า บัลลังก์ของพระนางกุณฑาลิณี รัศมี


สหัสสราร
Sahasrara
อาชญะ
Ajna
วิสุทธะ
Visuddha
อนาหตะ
Anahata
มณีปุระ
Manipura
สวาธิษฐาน
Svadhishthana
มูลธาร
Muladhara

1. กุณฑาลินี

อันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุณฑาลินีขึ้นไปสถิตย์ร่วมด้วย และพระนางกุณฑาลินีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสิงสถิตย์กับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า :—

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าคลื่นสั้นอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

ระหว่างที่พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลินี จะขึ้นไปถึงวิมาณพระวิษณุนั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย ตำหน่งสำคัญต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ในภาษาสันสกฤต เรียกว่า จักร หรือปัทมะ (ดอกบัว)

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุณฑาลินี ซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า มูลธารเป็นดอกบัว ๔ กลีบ

ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สาวาธิษฐาน อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ เป็นดอกบัวมี ๖ กลีบ

ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี ๑๐ กลีบ อยู่ในไขสันหลังตรงสะดือ

ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจ เป็นดอกบัวมี ๑๒ กลีบ

ต่อจากนั้น คือ วิสุทธะ อยู่ตรงคอตรงต่อมไทรอยด์ เป็นดอกบัว ๑๖ กลีบ

สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชญา อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอกบัว ๒ กลีบ

ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัสสราร คือ วิมานพระวิษณุ อยู่เหนือสมอง เป็นดอกบัวพันกลีบ

ในกระดูกไขสันหลังมีช่องทางเดิน ๓ ช่อง เรียกว่า "นาฑี" ช่องทางซ้ายสำหรับพลังลบ เรียกว่า "อิทะ นาฑี" ช่องทางขวาเป็นพลังบวก เรียกว่า "ปิงคละ นาฑี" ตรงกลางเป็นช่องของไขสันหลัง เรียกว่า "สุษุมนะ นาฑี" ช่องนี้เอาเป็นทางเดินของพลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลินี

ตามปกติ กุณฑาลินี อยู่ตรงปลายสุดของกระดูกสันหลัง ด้วยอำนาจของการเพ่งสมาธิ โยคีจะดึงพลังกุณฑาลินีนี้ขึ้นไปเบื้องบน ผ่านจักรต่าง ๆ ไปตามลำดับจนถึงตำแหน่งสหัสสราร เมื่อพลังกุณฑาลินีนี้ขึ้นไปสู่จักรหนึ่ง ๆ โยคีจะมีพลังจิตสูงขึ้นเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ และเกิดฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ตาทิพย์, ปรจิตวิทยา, อดีตังสญาณ, อนาคตังสญาณ จนกระทั่งถึงตำแหน่งสหัสสราร ก็บรรลุถึงจุดสุดยอด เป็นญาณอันสูงสุดเป็นเอกภาพกับอาตมัน

การเดินกำลังกุณฑาลินีดังกล่าวนี้ เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิ (จีนเรียกว่า เดินกำลังภายใน) เป็นเรื่องของการฝึกหัดอบรมจิต ซึ่งกล่าวไว้ใน ราชโยคะ แต่โดยเหตุที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายด้วย จึงนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ เป็นเครื่องประดับสติปัญญา

ข้อแนะนำสำหรับโยคาวจร

ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน

เข้านอนตรงเวลาทุกวัน

อย่าเข้านอนดึกเกิน ๔ ทุ่ม เพราะตำแหน่งของโลกก่อนเที่ยงคืนจะให้พลังสดชื่นแก่ระบบประสาทของมนุษย์ดีที่สุด

ลืมตาขึ้นตอนเช้าให้คิดถึงสุขภาพก่อนสิ่งอื่น ควรกำหนดจิตพิจารณาว่า สุขภาพและพลานามัยมีความสำคัญต่อจิตใจและร่างกายอย่างไร

ควรอาบน้ำทุกวัน ให้ผิวพรรณสะอาด ร่างกายและจิตใจสดชื่น

พยายามเปลือยเท้าเมื่อมีโอกาส และเดินเท้าเปล่าตามสนาม, ทุ่งหญ้า, ฝั่งน้ำ เราจะได้รับพลังธรรมชาติจากไอดิน

ก่อนเข้านอน พยายามออกกำลังนิ้วเท้า พยับนิ้วเท้าไปรอบ ๆ ให้มีความรู้สึก หัดใช้นิ้วเท้าคีบกิ่งไม้เล็ก ๆ หรือ ก้อนดิน

ควรหาโอกาสเปลือยกายวันละสองสามนาทีทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้อาบอากาศเต็มที่ ถ้าทำในฤดูร้อนและทำได้ทุกวันจะรู้สึกว่าร่างกายมีกำลังต้านทานดี

ตอนเช้าและค่ำ บริหารตา เพื่อให้ประสาทตาดี

รักษารูจมูกให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเป็นทางเข้าของปราณหรือพลังชีวิต ตอนเช้าควรล้างจมูกโดยใช้น้ำเย็นผสมเกลือเล็กน้อย ถ้าคัดจมูกควรล้างวันละ ๓ ครั้ง ใช้น้ำอุ่นพอทน

ได้เทลงในชามใส่โซเดียมไบคาบอเนต ๑ ช้อนชา ล้างหน้าและสูดน้ำนั้นเข้าจมูกจนออกทางเพดานปาก และฝึกท่าสรรวังคะอาสนะ ทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะไม่เป็นหวัดเลย

ก่อนและหลังอาหาร ควรถูฟัน ใช้กิ่งโอด กิ่งเฟอร์ หรือกิ่งต้นยูคาลิป กรด TANNIN ในยางไม้จะทำให้เหงือกแข็งแรง เอากิ่งไม้มากัดเคี้ยวปลายจนแตกฝอยเป็นแปรงแล้วใช้ถูฟัน ทำเช่นนี้ ๒ วันต่อครั้ง วันต่อไปใช้เกลือป้ายนิ้วชี้ พอเกลือละลายใช้นิ้วถูฟันและเหงือก จะทำให้โลหิตเดินสะดวก เหงือกและฟันแข็งแรง ฟันขาวและลมหายใจมีกลิ่นสดชื่น

อาหารที่รับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวไม่เพียงช่วยให้การย่อยง่ายเท่านั้นและจะทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงรากฟันด้วย

พยายามรับประทานอาหารดิบให้มากที่สุดที่จะมากได้

พึงรับประทานอาหารเนื้อพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก, ผลไม้, เมล็ดพืช น้ำผึ้ง, นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ด้วยท่า อุทฑิยาน พันธะ, ปั้สจิโมตนะ, โยคะมุทรา, นอลี ฯลฯ บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้า และ ภายหลังอาหาร

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะธะโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ยาเสพติดมึนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่โยคะต้องการปลุกให้ตื่นอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสบาย อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด ๑ วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วยการอดอาหารและสงบนิ่งวิธีปิดอินทรีย์แบบนี้จะเป็นวิธีช่วยให้รู้จักรักษาพลัง และมีพลังเพิ่มพูนขึ้น

หัดท่าโยคะอาศนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่นเหล้า หรือเสียงคุยกันอย่างไร้สาระ ฝึกท่าโยคะอาศนะบนเสื่อสะอาด หันหน้าไปตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปลอดโปร่ง ไร้กังวล สูดลมหายใจยาว ๆ

Can be practised in standing position, sitting position, or lying down position

Abdominal Breathing
or
Bottom Breathing



2.

หายใจที่ช่องท้อง หรือ
หายใจที่ส่วนล่างของลำตัว

Chest Breathing
or
Middle Breathing



3.

หายใจที่ส่วนกลาง
ของลำตัว

Shoulder Breathing
or Upper Breathing

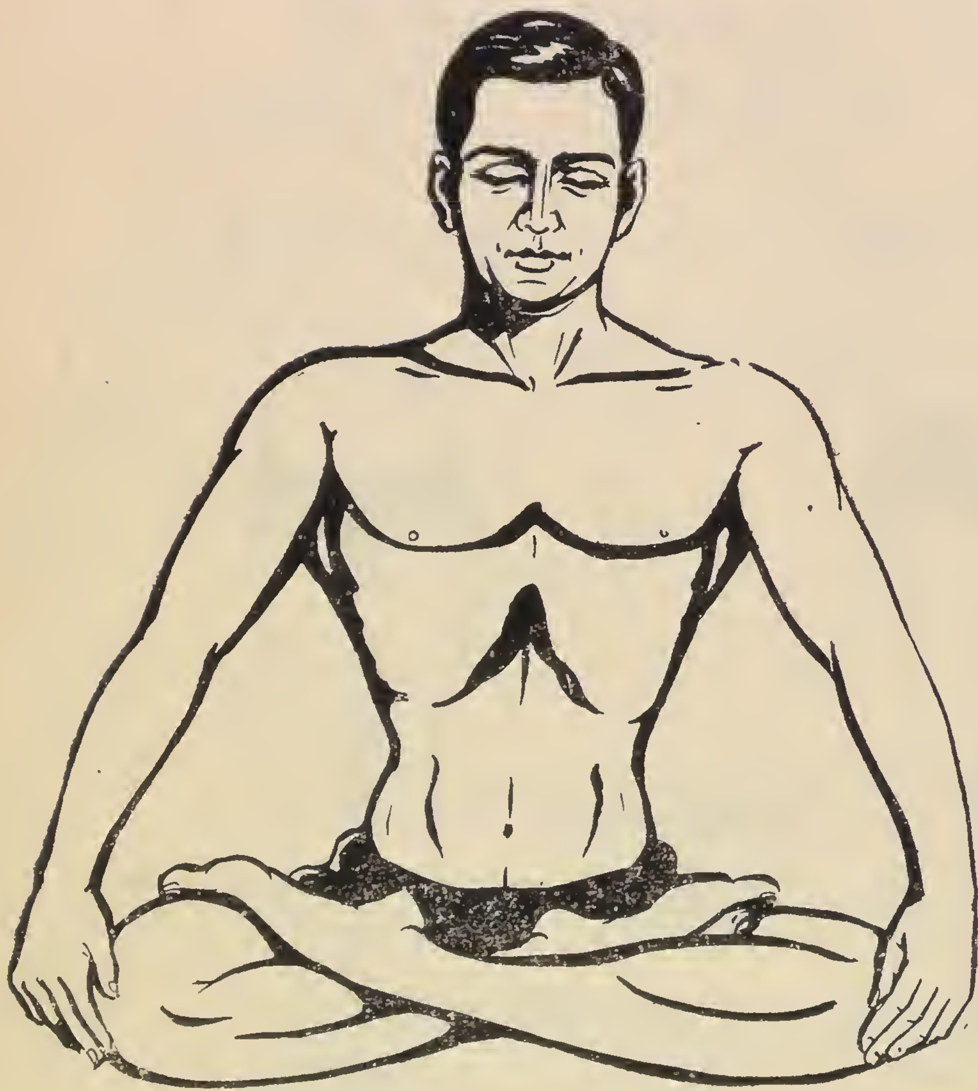


4.

หายใจที่ส่วนบน
ของลำตัว

บริหารในท่ายืน ท่านั่ง หรือท่านอนก็ได้

Padmasana - Lotus Seat



5.



6.

ปัทมาศนะ - อาศนะดอกบัว

แม่บท การบริหารการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์

Full Yoga Breathing

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาโยคะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มาช้านานแล้วได้แนะนำให้มีการบริหารการหายใจและให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้ตลอดเวลาก็ยิ่งดี ดังวิธีต่อไปนี้

๑. การหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่สะดือให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนังหน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ในขณะเดียวกันนี้ กระบังลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยแขม่วให้ผนังหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุดซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลงดังลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่านิ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

ประโยชน์ทางบำบัด หัวใจจะได้รับการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ความดันโลหิตสูงจะลดลงกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวเป็นปกติดี การหายใจที่ช่องนี้เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

๒. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าผ่านทางจมูกช้า ๆ ในขณะนั้นซี่โครงทั้งสองข้างก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้นซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า ในขณะบริหารอยู่นี้ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลง ทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี, กระเพาะอาหาร ม้าม และไตบริสุทธิ์ขึ้น

๓. การหายใจที่ส่วนของลำตัว

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่ส่วนบนของปอด หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าโดยยกก้านคอและไหล่ขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ลมผ่านจมูกเข้าไปจนเต็มปอดส่วนข้างบน การหายใจออกนั้น เราค่อยยกไหล่ให้ต่ำลงอย่างช้า ๆ และให้ลมออกผ่านทางจมูก ในการหายใจที่ส่วนบนของลำตัวนี้ ท้องและส่วนกลางของหน้าอกจะต้องตั้งอยู่ตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้ต่อมน้ำเหลืองในปอดแข็งแรงขึ้นและทำให้ลมที่หายใจเข้าไปได้จนถึงปลายปอด

๔. การรวมวิธีการหายใจที่ช่องท้อง,ส่วนกลางและที่ ส่วนบนของลำตัว

การบริหาร จะเป็นท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ หลังจากระบายลมหายใจออกแล้วเราก็หายใจเข้าออกทางจมูกอย่างช้า ๆ และให้นับหนึ่งถึงแปด เป็นการรวมการสูดลมหายใจตั้งแต่ส่วนล่าง, ส่วนกลางและส่วนบนของลำตัวให้เคลื่อนไหวขึ้นลงดังลักษณะของคลื่นอยู่เสมอ

ครั้งแรกเราจะเบ่งช่องท้อง แล้วก็ขยายซี่โครงทั้งสองข้างออก และในที่สุดก็ยกก้านคอ ในขณะนี้ผนังช่องท้องก็จะยุบลงเล็กน้อย และเราก็เริ่มหายใจออก ทำนองเดียวกับการหายใจเข้าคือเริ่มต้นก็ทำให้ท้องยุบเข้ามาก่อน แล้วซี่โครงก็ยุบตามเข้ามาอีก และในตอนปลายให้ไหล่ลดตามลงมา ในการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์นั้น กลไกของการหายใจทั้งปอดส่วนล่าง ส่วนกลางและส่วนบนต้องให้เคลื่อนไหวโดยสม่ำเสมอทั่วกัน ระหว่างการหายใจเข้าและออกนี้ เราจะกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานได้เท่าที่เรารู้สึกว่าสบาย

ประโยชน์ทางบำบัด เราจะได้รับความรู้สึกสงบเป็นอย่างยิ่ง การบริหารแบบนี้ทำให้ปอดได้สัมผัสอากาศโดยทั่วถึง เป็นการเพิ่มอ๊อกซิเยนและเพิ่มพลังให้แก่โลหิต ทำให้หัวใจทำงานโดยสม่ำเสมอและช้าลง ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

ผลทางจิตใจ ในการที่ระบบประสาทมีความสงบลงนั้น ส่งผลดีให้แก่จิตใจ เราจะรู้สึกว่าถึงพร้อมด้วยความสงบ ความสงัดและความมั่นคง

กุมภัคคา (Kumbhaka)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่หัวใจความจริงการบริหารท่า "กุมภัคคา" นี้ ก็เช่นเดียวกับแม่บทบริหารการหายใจแบบโยคีนั่นเอง ผิดกันแต่เพิ่มการกลั้นหายใจขึ้นเท่านั้น คือขณะสูดลมหายใจเข้าทางจมูกแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่องท้อง ส่วนกลางของลำตัวและขึ้นไปสู่ส่วนบนของลำตัวจนถึงศรีษะ โดยนับ ๑ ถึง ๘ ช้า ๆ ขณะหายใจเข้าแล้วกลั้นหายใจไว้โดยการนับ ๑ ถึง ๘ จากนั้นก็เริ่มระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง การฝึกในวันต่อ ๆ ไปก็ค่อย ๆ เพิ่มการนับให้มากขึ้นวันละ ๑ คือนับ ๑—๙, ๑๐ เรื่อยไป จนถึง ๓๒ (ถ้าทำได้) ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องไม่หักโหม เพราะจะเกิดผลเสียได้ สำหรับผู้ที่มีหัวใจแข็งแรง อาจจะกลั้นลมหายใจให้นานกว่า ๓๒ วินาทีก็ได้ ในขณะเพิ่มการกลั้นลมหายใจนั้น ถ้ารู้สึกว่ามีการกระทบกระเทือนที่หัวใจ เราจะต้องหยุดตามจำนวนที่เราจะทำได้โดยไม่ต้องใช้แรงมากนัก

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้กระแสบวกลบมีความสมดุลย์กัน ทำให้ระบบประสาทมีความสงบทำให้หัวใจมีความเคลื่อนไหวช้าลง และทำให้ชีพจรที่ไม่สม่ำเสมอให้เต้นไปตามปกติ การบริหารในท่า "กุมภัคคา" นี้จะได้ผลดียิ่งในการบำรุงประสาท และให้ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ผลในทางจิตใจ บำรุงกำลังใจและความตั้งใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

อุชชาญี (Ujjayi)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกพุ่งตรงไปยัง "ต่อมไทรอยด์" ซึ่งอยู่ในบริเวณท้ายทอย เราสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยนับ ๑ ถึง ๘ แล้วกลั้นหายใจนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ เช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ ในการปฏิบัติท่านี้ระบายลมหายใจออกทางปาก โดยให้ลมผ่านออกทางไรฟัน ทำเสียงยาวเหมือนกับเสียงเอสของภาษาอังกฤษ จนอากาศในปอดได้ระบายออกจนหมดและในทีนั้นก็เริ่มหายใจเข้าและออกติดต่อกันไป การฝึกในวันต่อ ๆ ไปให้เพิ่มการนับขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๑๖ ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าตนควรจะเพิ่มการนับขึ้นไปสักเท่าใด แต่ระวังอย่าหักโหม

ประโยชน์ทางบำบัด โดยที่ได้รับกระแสบวกลบอย่างแรงจะกระตุ้นให้ต่อมต่างๆแข็งแรงยิ่งขึ้น การบริหารแบบนี้จะช่วยให้ "ต่อมไทรอยด์" ที่อ่อนแอกลับมีความแข็งแรงยิ่งขึ้นจึงเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญญาอ่อนให้เป็นปกติได้ สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำผิดปกติก็จะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้น บุคคลที่มีความตื่นเต้นหรือตกใจง่ายซึ่งทำให้โน้มน้าวเคลื่อนไหวด้วยต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากไปไม่ควรฝึกการบริหารท่านี้

ผลทางจิตใจ เพิ่มให้มีสติปัญญาว่องไวและมีความสงบในทางจิตให้ดีขึ้น

กบาลภัติ (Kapalalahti)

การบริหาร ยืนหรือนั่ง กำหนดจิตลงที่ด้านในของจมูก โดยตั้งใจว่าเราจะทำความสะอาดรูจมูกอันเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจ เริ่มต้นด้วยการหายใจออกก่อนแบบเดียวกับการปราณายาม (การกำหนดลมหายใจ) ทั้งหลาย แต่การกำหนดลมหายใจแบบบาลภัตินี้จังหวะสำคัญอยู่ที่การหายใจออกหรือ เรจก ดังนั้นเวลาหายใจออก เราจึงไม่หายใจออกด้วยวิธีระบายลมออกช้า ๆ โดยวิธีแขม่วกล้ามเนื้อท้องอย่างวิธีข้างต้น แต่ใช้วิธีระบายลมหายใจออกมาอย่างแรงและเร็วจนลมออกทางรูจมูกเสียงดังเหมือนกับเสียงของเตาสูบ ระหว่างที่หายใจออกอย่างแรง ๆ นี้ ไม่มีการหยุดแม้แต่วินาทีเดียว ส่วนการหายใจเข้านั้น ปล่อยให้เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อท้องคลายตัวของมันเอง อากาศจะเข้าสู่ส่วนล่างและส่วนกลางของปอดอย่างช้า ๆ โดยสภาพของมันเอง ไม่ต้องสนใจว่าปอดส่วนตอนบนจะมีอากาศหรือไม่ การหายใจออกอย่างเร็วเหมือนกับเสียงเตาสูบลมนี้จะต้องทำติดต่อกันอย่างเร็ว โดยใช้วิธีแขม่วกล้ามเนื้ออย่างแรง ส่วนการหายใจเข้านั้นทำช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว

ผลในทางบำบัด กบาลภัติ เป็นวิธีบริหารปอดที่ดีที่สุด ทำให้รูจมูกสะอาด สดชื่นเพิ่มพลังให้แก่ต่อมน้ำลาย ขจัดเชื้อโรคในจมูก คนที่มีนิสัยชอบหายใจทางปาก ถ้าบริหารท่ากบาลภัติอยู่เป็นนิจจะขจัดนิสัยดังกล่าวได้ พึงสังเกตว่าถ้าบริหารท่ากบาลภัตินี้ซ้ำอยู่สัก ๓—๕ ครั้งร่างกายจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบประสาทที่เรียกว่า โซล่าร์ เพลกซัส ที่อยู่ในช่องท้องจะแข็งแรงและมีพลังเป็นพิเศษ

ผลทางจิตใจ เพิ่มสมรรถภาพในการบำเพ็ญสมาธิ

กบาลภัติ โดยวิธีสลับรูจมูกทีละข้าง

ยกมือขวาขึ้น ให้นิ้วชี้แตะอยู่ตรงกลางหน้าผาก เอานิ้วกลางกดกระบังจมูกข้างซ้ายบริหารท่ากบาลภัติให้ลมออกทางรูจมูกข้างขวาข้างเดียว (แต่ตอนหายใจเข้าไม่ต้องปิดรูจมูกปล่อยให้ลมเข้าผ่านรูจมูกทั้งสองข้าง)

แล้วสลับกัน โอยเอาหัวแม่มือกดกะบังจมูกข้างขวา บริหารท่ากบาลภัติให้ลมออกทางรูจมูกข้างซ้ายข้างเดียว

ทำอย่างนี้สลับกัน จะขจัดอาการที่รูจมูกข้างหนึ่งข้างใดขัดได้ผลอย่างวิเศษ ทำให้ช่องจมูกทั้งสองข้างโล่ง รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่น

ภัสตริกะ (Bhastrika)

คำว่า ภัสตริกะ แปลว่า เตาสูบ หมายความว่า อาการเคลื่อนไหวของปอดมนุษย์เรา ในท่านี้มีครุวนาดั่งเตาสูบของช่างเหล็ก

การบริหาร นั่งในท่าปั่ทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ

หายใจเข้าอย่างเต็มแรงและเร็ว หายใจออกอย่างเต็มแรงและเร็ว ทำอยู่ ๑๐ ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึก ๆ อัดลมหายใจอยู่ ๗–๑๔ วินาที จึงหายใจออกช้า ๆ ทำดังนี้ซ้ำ ๓ ครั้ง

การบริหารท่านี้ให้ทำโดยระมัดระวัง ถ้ารู้สึกเกินกำลังให้ยับยั้งอยู่แค่นั้นทันที ถ้าเกินกำลังจะเป็นอันตราย ถ้าปฏิบัติตามกำลังแล้ว การหายใจท่านี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับให้ปอดบริสุทธิ์

ท่าภัสตริกะ ถ้าจะทำแต่พอประมาณ ให้ปิดรูจมูกข้างหนึ่งไว้ ใช้แต่รูจมูกข้างเดียวก็ได้

ผลในทางบำบัด เป็นท่าบริหารที่มีประสิทธิภาพในทางบำบัดแรงมาก บำบัดอาการบวมของจมูกและคออันเนื่องมาจากหวัดชนิดเรื้อรัง ขจัดเศลษ, เสมหะ ถ้าบริหารอย่างอ่อน ๆ จะขจัดโรคหืดได้ แก้โรคเท้าชาในฤดูหนาว การบริหารท่านี้มิเพียงแต่เพิ่มไฟธาตุในท้องเท่านั้น แต่ยังเพิ่มเตโชธาตุในร่างกายทั่วไปด้วย

สุขปรุวัค (Sukha-Purvak)

การบริหาร นั่งในท่าปั่ทมาศนะ ยกนิ้วชี้ขวาขึ้นแตะที่หน้าผากตรงระหว่างคิ้ว หายใจออกแรง ๆ แล้วใช้หัวแม่มือขวากดกระบังจมูกข้างขวาไว้ หายใจเข้าโดยรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ (ชีพจร)

อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา

เอานิ้วกลางกดกะบังรูจมูกข้างซ้าย หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม แล้วหายใจเข้ารูจมูกข้างขวา ๔ จังหวะ แล้วอัดลมหายใจได้ ๑๖ จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างขวา หายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม หายใจเข้าทางรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะแล้วปิดกระบังรูจมูกข้างซ้าย ระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

ทำอย่างนี้สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายมีความสมดุลย์กันอย่างเต็มที่การหายใจแบบนี้ทำให้ด้วยความตั้งอกตั้งใจ และห้ามบริหารซ้ำเกินกว่า ๓ ครั้ง

บุคคลที่มีปอดไม่แข็งแรง ขอให้บริหารท่านี้ในจังหวะ ๘—๘—๘ อย่าใช้จังหวะ ๔—๑๖—๘ อย่างที่กล่าวข้างต้น ถ้าบริหารในจังหวะ ๘—๘—๘ แล้วรู้สึกว่ายาก ก็ให้ใช้แต่จังหวะ ๘—๘ โดยไม่ต้องมีการอัดลมหายใจ

ผลทางจิตใจ จิตใจจะเข้มแข็งเป็นพิเศษ เพิ่มพลังจิตและความสุขุมรอบคอบ ความอยู่ในสภาพเตรียมพร้อม ความตื่นตัวอยู่เสมอ

การบริหารท่านี้เป็นท่าสำคัญที่สุดท่าหนึ่งของโยคะทางจิต หรือ ราชโยคะ ปฏิบัติสำหรับผู้จะเข้าสู่ฌาน

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย (Cleansing Breath)

การบริหาร ยืนขาถ่างจากกัน หายใจเข้าช้า ๆ ตามแบบท่าหายใจของโยคี เมื่อสูดอาศเข้าจนเต็มปอดเต็มที่แล้ว หายใจออกทันที โดยวิธีดังนี้ คือ—

เม้นริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ

เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ผลในทางบำบัด ขจัดพิษร้ายในโลหิต โรคเรื้อรังต่าง ๆ จะหายไป อำนาจต้านทานโรคภัยไข้เจ็บจะเพิ่มขึ้น อากาศไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ที่เราไปสูดมา เช่น ในห้องทึบ ๆ โรงภาพยนต์ โรงละครรถไฟ ฯลฯ จะถูกถ่ายเทออกจากปอดและโลหิต อาการปวดศรีษะ (โรคปวดศรีษะ) หวัด, ไข้หวัดใหญ่จะหายโดยเร็ว ในยามที่มีโรคร้ายระบาดจะขาดการบริหารท่านี้มิได้เลย เพราะจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้เป็นอย่างดี ในยามที่โรคร้ายระบาดดังกล่าวนี้ ควรบริหารท่านี้วันละ ๕ เวลา ๆ ละ ๓ ครั้งในกรณีที่สูดเอาแกส ที่เป็นพิษหรือพิษอื่น ๆ การบริหารท่านี้ช่วยได้มาก

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่น และขจัดโรคฮิปโปคอนเดรีย

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายอีกท่าหนึ่งก็คือ หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ แล้วให้หายใจออกโดยผิวปาก ก็จะได้รับประโยชน์คล้ายคลึงกัน

การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท (Nerve Strengthening Breath)

การบริหาร ยืน ขาห่างจากกัน หายใจออก ครั้นแล้วหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นไปทางข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือหงายขึ้นจนเสมอกับระดับไหล่ งอฝ่ามือกำหมัดในขณะที่กำลังอัดลมหายใจ หดแขนกลับมาที่ไหล่โดยเร็ว เหยียดแขนไปข้างหน้าดังเก่า แล้วรั้งกลับโดยเร็ว

ทำเช่นนี้อีก ๑ ครั้ง หายใจออก คลายแขนทั้งสองลงในขณะที่หายใจออกนั้น พร้อมกับก้มตัวเอนไปข้างหน้า

การบริหารท่านี้ โดยเฉพาะตอนยกแขนทั้งสองขึ้นไปทางข้างหน้านั้น ให้เกร็งกำลังแขนเหมือนกับว่า เราถูกกำลังอะไรมาต้านทานไว้ ซึ่งเราจะต้องดันขึ้นไป การยกแขนแต่ละครั้งให้ยกขึ้นช้า ๆ และด้วยกำลังเกร็งดันขึ้นจนแขนสั่น

สำหรับบุคคลที่รู้สึกลำบากในการทำท่านี้ถึง ๓ ครั้ง ในขณะที่ต้องการอัดลมหายใจอยู่นั้น ก็ให้ลดเหลือเพียง ๒ ครั้งก็พอ

ผลในทางบำบัด เพิ่มพลังต้านทานให้แก่ระบบประสาท แก้โรคประสาท มือและศรีษะสั่นได้อย่างดี

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เวลาเผชิญหน้ากับผู้อื่น เพิ่มพลังจิตตานุภาพ เชื่นมั่นในการต่อสู้

หายใจ "ฮ่า" ท่ายืน ("Ha" Breathing, Standing)

การบริหาร ยืน ขาแยกจากกัน หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ในขณะที่หายใจเข้านั้นยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจสักสองสามวินาที โน้มตัวไปข้างหน้าโดยทันใด แขนทั้งสองก็ชูไปข้างหน้า ในขณะเดียวกันก็ระบายลมออกทางปากเสียงดัง "ฮ่า"

ตอนหายใจออกที่มีเสียงดัง "ฮ่า" นี้ ไม่ใช่เสียงเปล่งจากลำคอ แต่เป็นเสียงของลมหายใจที่ระบายออกมาเอง

หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดตัวตรง แขนทั้งสองชูอยู่เหนือศีรษะ แล้วจึงหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ผลในทางบำบัด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้อวัยวะหายใจต่าง ๆ สอาด ขจัดอาการตะครั่นตะครอจะเป็นหวัด

ผลในทางจิตใจ รู้สึกปลอดโปร่งสบาย เวลาเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่ำทราม รู้สึกว่าบรรยากาศไม่ใคร่จะดี แม้ออกจากที่นั้นแล้ว ก็ยังรู้สึกขุ่นมัวหรือสลดหดหู่ ติดตา ติดใจ ในกรณีเช่นนี้การหายใจแบบ "ฮ่า" ดังกล่าวนี้จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นพิษแก่จิตใจและขจัดความรู้สึกหม่นหมองต่าง ๆ ออกไปอย่างรวดเร็ว สำหรับตำรวจ, นักสืบ, ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคนไข้โรคจิต โรคประสาท และบุคคลอื่น ๆ ที่มีอาชีพต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ระดับจิตใจต่ำหรือนิสัยเลว ๆ (เช่น ผู้พิพากษา, ทนายความ ฯลฯ) การบริหารท่านี้จะเป็นประโยชน์ที่สุด เพราะจะช่วยให้จิตใจหายขุ่นมัว รักษาสุขภาพทางใจไว้และสามารถอดทนต่อต้านต่ออิทธิพลภายนอกได้ดี

หายใจ "ฮ่า" ท่านอน ("Ha" Breathing, Lying)

การบริหาร นอนหงายหลัง สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดตามแบบโยคี พร้อมกับเหยียดขาทั้งสองตรงไปทางศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจไว้สักสองสามวินาที ในขณะที่อัดลมหายใจ

นั้นเอง ยกขาทั้งสองขึ้นโดยฉับพลัน งอเข่า ใช้แขนทั้งสองโอบรอบเข่าไว้ กดขาอ่อนให้แนบกับท้อง ในขณะเดียวกันนั้นก็หายใจออกทางปากจนเสียงดัง "อ่า"

พักสักสองสามวินาที หายใจเข้าช้า ๆ ชูแขนอยู่เหนือศีรษะ ในขณะเดียวกันเหยียดขาขึ้นค่อย ๆ วางลงบนพื้นช้า ๆ

หยุดสักสองสามวินาที จึงหายใจออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับลดแขนลงวางไปตามลำตัว พัก

ผลในทางบำบัด (เช่นเดียวกับท่ายืน)

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๑

(Pranayama No.l or Breath Control)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าช้า ๆ จนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองแตะกันบนศีรษะ

อัดลมหายใจอยู่ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที

ลดแขนลงช้า ๆ โดยให้ฝ่ามือคว่ำลง พร้อมกับหายใจออก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกเพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่าท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๒

(Pranayama or Breath Control No. 2)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี ยื่นแขนไปข้างหน้าเสมอระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางด้านหลังอย่างรวดเร็วและเป็นจังหวะ เหวี่ยงให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ระดับที่เหวี่ยงไปนั้นเสมอกับไหล่แล้ว เหวี่ยงกลับมาข้างหน้ากลับไปข้างหลัง ทำเช่นนี้ ๓ ถึง ๕ ครั้ง แล้วจึงหายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนทั้งสองลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่าท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๓

(Pranayama or Breath Control No. 3)

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ไปทางข้างหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (อยู่ด้านใน) พร้อมกับที่ยกแขนขึ้น ก็สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคีจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนแบบสีลม คือ เหวี่ยงขึ้น, เหวี่ยงกลับและเหวี่ยงไปรอบ ๆ อีก ทำ ๓ ครั้ง แล้วทำอีกด้านหนึ่งอย่างเดียวกัน คือ เหวี่ยงลง เหวี่ยงกลับ เหวี่ยงขึ้นและเหวี่ยงไปรอบ ๆ หายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่าท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๔

(Pranayama or Breath Control No. 4)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น ฝ่ามือทาบกับพื้นใต้ไหล่ นิ้วมือเหยียดไปข้างหน้า หายใจเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจ

ระหว่างอัดลมหายใจ ใช้มือยันพื้นขึ้นช้า ๆ ทำตัวแข็งตรง ให้น้ำหนักอยู่บนปลายเท้ากับมือทั้งสองเท่านั้น

ลดร่างลงกับพื้นอย่างช้า ๆ และยันขึ้นอย่างช้า ๆ ทำเช่นนี้ ๓--๕ ครั้ง

ระบายลมหายใจออกทางปากแรง ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๕

(Pranayama or Breath Control No. 5)

การบริหาร ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาฝา ใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบกับฝาเสมอกับระดับไหล่แขนเหยียดตรง

หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจ เอนตัวไปข้างหน้า ลำตัวแข็งตลอดร่าง งอข้อศอกจนหน้าผากจดกับฝา เกร็งกำลังเต็มที่ดันร่างกายที่แข็งทื่อตลอดนั้น จนกลับตั้งตรงในท่าเดิม

ทำซ้ำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น

อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๖

(Pranayama or Breath Control No. 6)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าทั้งสองแยกห่างจากกัน มือทั้งสองเท้าสะเอว สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว แล้วก้มไปข้างหน้าช้า ๆ หายใจออกทางจมูกในขณะที่ก้ม แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ

ระหว่างที่สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นี้ ค่อย ๆ เงยตัวขึ้นจนตั้งตรงดังเดิม อัดลมหายใจเพียงครู่น้อย แล้วเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว เอนตัวไปทางขวาพร้อมกับหายใจออก

หายใจออกเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว หายใจออกพร้อมกับเอนตัวไปทางซ้าย

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วระยะสั้นอยู่ครู่หนึ่ง จึงหายใจออกเบา ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้อะไรเลย

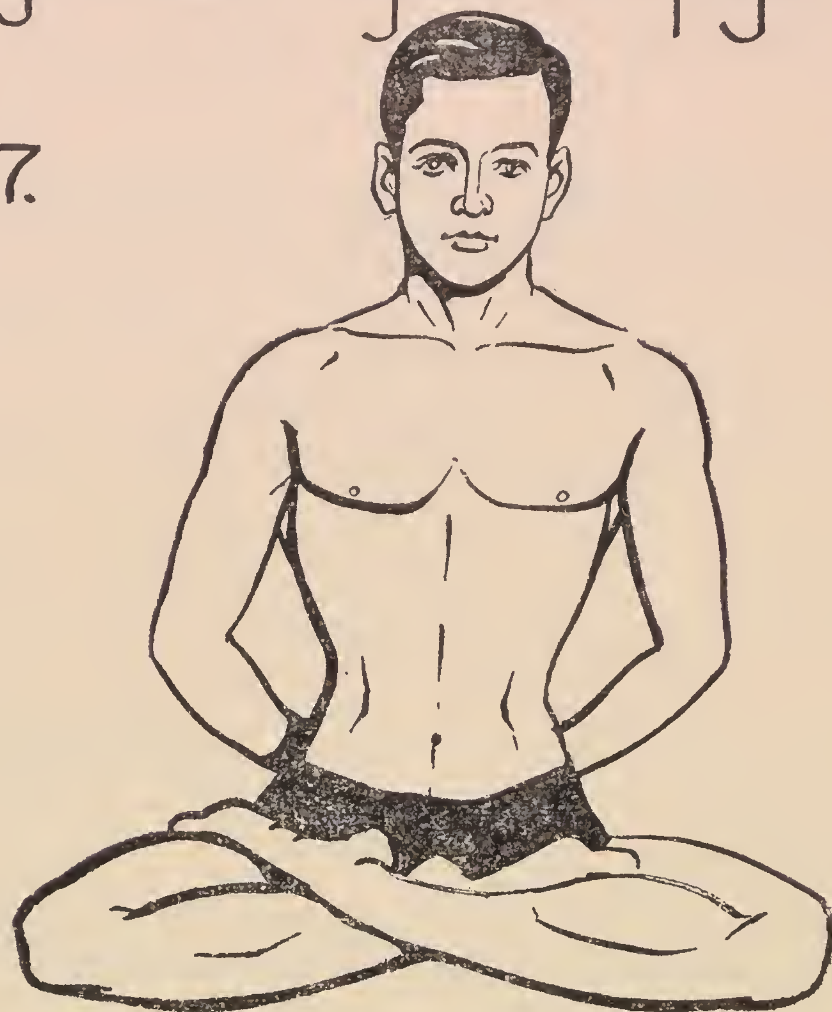
ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๗

(Pranayama or Breath Control No. 7)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าปัทมาศนะก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเดียวตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็น

Yoga-Mudra - Symbol of Yoga

7.



8.



9.



โยคะมุทระ แปลว่า เครื่องหมายของโยคะ

ห้วง ๆ สั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอัดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลามีกลิ่นไม่ดีมากระทบจมูก) ทำดังนี้จนอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจไว้ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกอย่างแผ่วเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในเรื่องกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

โยคะมุทระ (Yoga — Mudra)

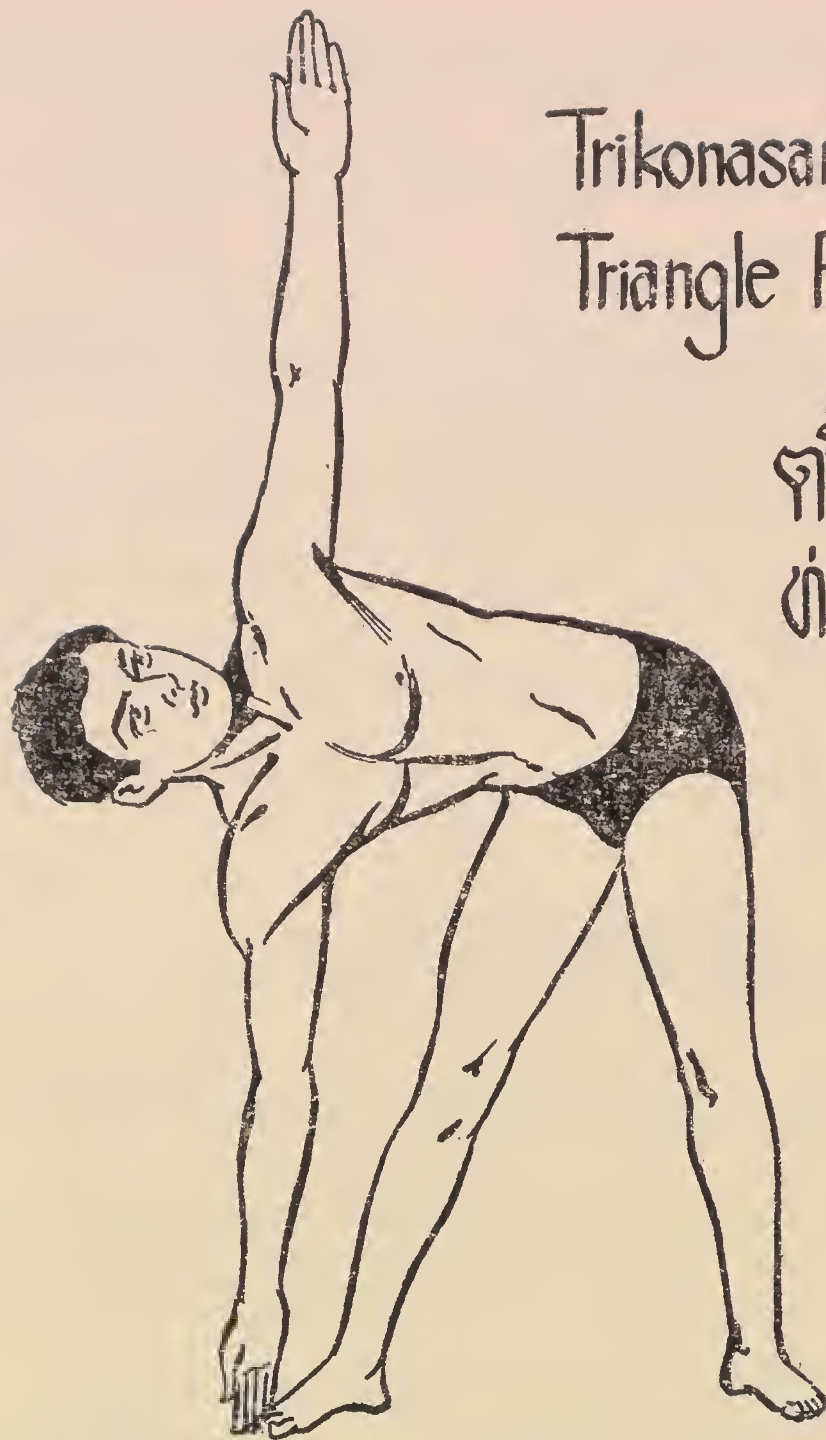
คำว่า มุทระ หรือ มุดรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือ ตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดท่านี้ เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ นั่งบนส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือเกอิชา คือปลายเท้าราบไปกับพื้น ฝ่าเท้าหงาย)

ในท่าปัทมาศนะ กดส้นเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดลมหายใจเข้าตามแบบโยคี

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกันนั้นก็ก้มตัวลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจดกับพื้น ไหล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา คงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราสามารถปิดลมหายใจอยู่ได้ แล้วจึงค่อย ๆ เงยตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงจากตำแหน่งอันเนื่องมาจากความทรุดโทรมของการเพาะอาหาร และประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดพื้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิดผลดีขึ้น ท่าโยคะมุทราช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและให้สะโพกและกระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในด้านจิตใจก็มีมาก อาศนะท่านี้เหมาะและเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษเพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเรา สอนให้เรารู้ก้มกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว



Trikonasana
Triangle Posture

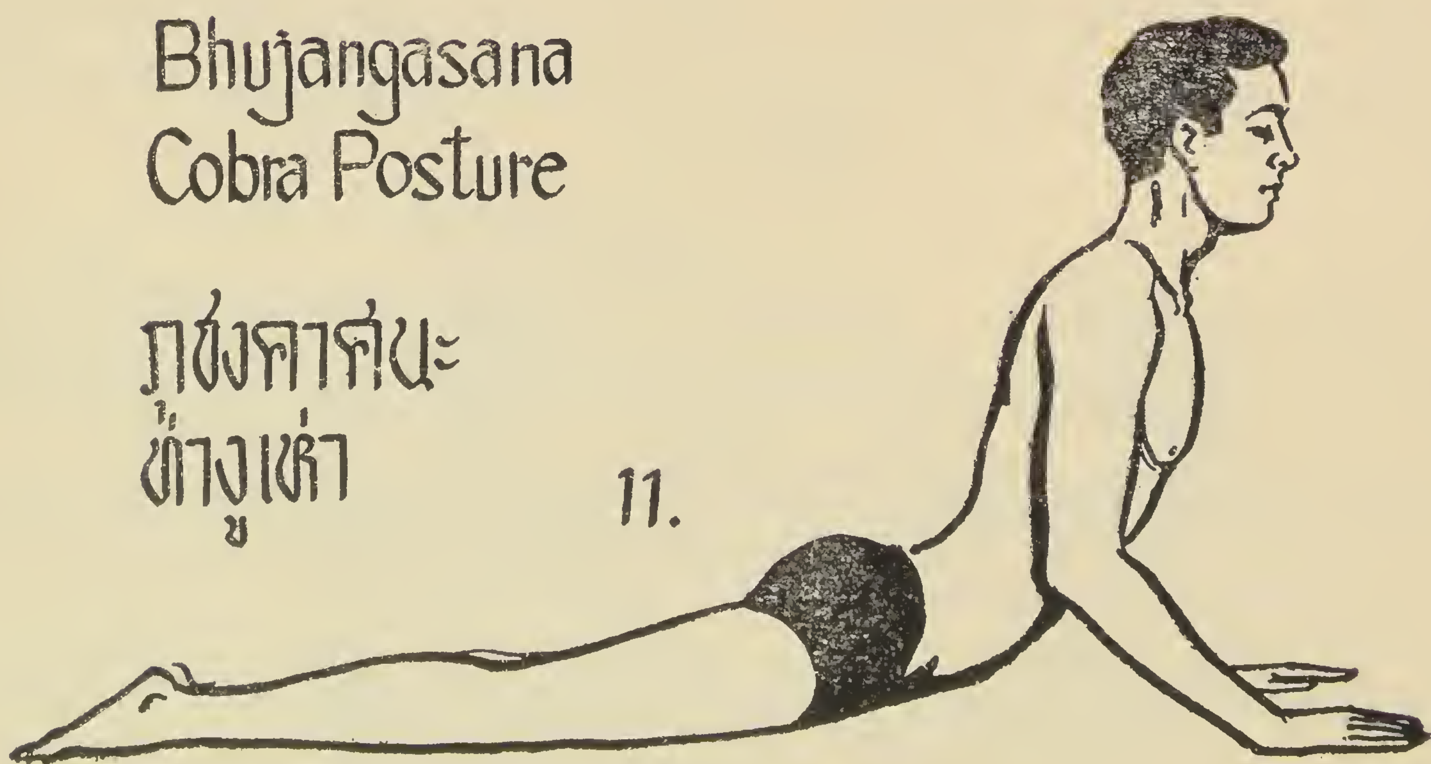
ตริโกณาศนะ
ท่าสามเหลี่ยม

10.

Bhujangasana
Cobra Posture

ภุชงคาศนะ
ท่างูเห่า

11.



ภุชงคาศนะ – ท่างูเห่า (BHUJANGASANA)

ภุชงค์ แปลว่า งูเห่า อาศนะท่านี้ได้ชื่อว่า ภุชงคาศนะ เพราะเวลาบริหารร่างกายของเราจะมีท่าเหมือนกับงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

การบริหาร นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับพื้น ค่อย ๆ เงยศรีษะขึ้นช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี พยายามเงยศรีษะขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือทั้งสองเพียงแต่ยันมิให้ร่างฟุบลงเท่านั้น ขณะที่บริหารท่านี้เราจะรู้สึกตึงตามข้อกระดูกสันหลังตั้งแต่คอลงไปตามลำดับจนถึงไขสันหลัง ในตอนสุดนี้เราจึงใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอนไปทางข้างหลัง แต่ต้องพยายามให้สะดืออยู่ใกล้กับพื้นไว้เสมอ

อัดลมหายใจอยู่ในท่านี้ประมาณ ๗ ถึง ๑๒ วินาที

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ลดลำตัวกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์ เมื่อตอนชูศรีษะแอ่นหลัง จึงกำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำดับ จนในที่สุดถึงกระดูกไขสันหลังส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

ผลในทางบำบัด ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อที่ท้องจึงตึงด้วย โลหิตจะหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทแถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปล่า ฝึกเสมอ ๆ จะไม่มีอาการเจ็บหลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่ลึกในช่องท้องและด้านหลังข้อสันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และเยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อจะตึงและตื่นตัว เราทราบแล้วตามข้อไขสันหลังมีเส้นประสาทแยกออกไปถึง ๓๑ คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก ๒ เส้นที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างกระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสักเพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

นอกจากนี้ การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตจะถูกบีบออกจากไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิม โลหิตก็จะพรูเข้าไป

Vakrasana - Phase 2.

วัคราศนะ แบบที่ 2.



12.

Vakrasana - Phase 1.

วัคราศนะ แบบที่ 1.



13.

Matsayasana - Fish Posture

มัตศยาศนะ

ท่าแบบปลา



14.

Paschimotana

ปัศจิโมตนะ



15.

หล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมาก ต่อมไทรอยด์แกลนด์ถูกกระตุ้นให้ทำงาน อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติอยู่แล้ว ห้ามฝึกอาศนะท่านี้

มัตศยาศนะ–ท่าแบบปลา (Matsyasana Fish Posture)

การบริหาร นั่งในท่าปั๋ทมาศนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอ่นอกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น มือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบา ๆ อย่าให้มีการตึงเครียดแม้แต่น้อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการตึงตัวของเส้นสายในด้านตรงข้าม ทำให้กล้ามเนื้อออกกำลัง อาการที่กล้ามเนื้อด้านหลังสบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึงช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระหว่างบริหาร การหงายศีรษะไปทางด้านหลังทำให้โลหิตหลั่งไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจถูกสกัดกั้นให้ไปคั่งอยู่ที่คอ ทำความสอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล กระบังลม อาศนะท่านี้มีประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

วัคราศนะ (Vakrasana)

แบบที่ ๑

การบริหาร นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข่าตั้ง) จนขาอ่อนและเข่าแนบติดกับท้องและอกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ฝ่าเท้าขวาวางเต็มกับพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางทาบกับพื้น นิ้วมือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

16. Supta-Vajrasana



สุปตะ-วัชราศนะ

17.



หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเหยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายสมดุลย์

แบบที่ ๒

การบริหาร แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าวางลงบนขาอ่อนซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง ทอดแขนซ้ายลงข้างหน้าเข่าขวา ให้รักแร้ซ้ายดันเข่าขวาไปทางข้างหลัง (ดันถอยหลัง) กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

ผลในทางบำบัด ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ แต่ผลที่ได้รับอ่อนกว่าท่าอัฑฒะมัตศเยนทราศนะ

วัคราศนะพลิเแพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าขวาวางบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า ๑. ท่า ๒. คือ

แขนขวาเท้าพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายขัดกับเข่าขวา ทอดเหยียดตรง

หายใจเข้าออกตามแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ตรีโกณาศนะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นข้างตัว ให้ฝ่ามือหงายจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตาม

แบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทางขวาจนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้วเท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรงระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะนิดหนึ่ง แล้วจึงเอนลำตัวไปทางซ้ายช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะนิดหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้วจึงค่อยลดแขนลงช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

ผลในทางบำบัด เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง กล้ามเนื้อตามลำตัวพับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลังตื่นตัว ทำให้กล้ามเนื้อด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังกระฉับกระเฉง กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคติดต่อใหม่ ๆ การบริหารท่านี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลายและขับพิษร้ายในอวัยวะที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคติดต่ออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ในร่างกายแต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

สุปตะ–วัชราศนะ (Supta – Vajarasana)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่งระหว่างส้นเท้าทั้งสอง เอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่งหลังและศีรษะจรดกับพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมดา โดยไม่ต้องออกแรง และคงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราจะทนได้ โดยไม่รู้สึกขัด กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) และบริเวณหัวใจ

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ทำให้มีอาการตึงตามขา โดยเฉพาะที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผลคือเป็นกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี้กระเปร่า พลังการทำงานของขุมขนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการพับของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของ

โลหิตตามขาช้าลง และโลหิตถูกบังคับให้ไหลแล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) การบริหารท่านี้ช่วยกระตุ้นอย่างแรงเป็นผลอย่างวิเศษแก่บุคคลที่มีประสาทซึมเซา ต่อมแกลนด์ทำหน้าที่เฉื่อยชาต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทว่องไวและเฉียบกว่าปกติ ควรฝึกท่านี้ เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระมัดระวัง

ปั๋ศจิโมตนะ (Paschimotana)

การบริหาร นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นจนกระทั่งแขนทาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข่าต้องแข็งทื่อ ก้มศีรษะจนกระทั่งจดกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น

สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่งแล้ว เอนหลังไปช้า ๆ จนทาบกับพื้นแขนทอดตามสบายกับลำตัว หายใจออก คลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เพลกซัส)

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้มีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีท่าใดเสมอเหมือน (นอกจากท่า หลาศนะ) มีผลเป็นพิเศษทำให้กล้ามเนื้อใหญ่น้อยในบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ, ช่องท้อง, และทวารหนักมีพลังแข็งแรง พึงทราบว่า อวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณก้นย้อย กระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกรานล้วนอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบ เซคราลิส และเพลกซัสน้อยทั้งสอง การบริหารแบบปั๋ศจิโมตนะ ทำให้เส้นประสานเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อาการไม่สบายต่าง ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, ตับ, ม้าม, ไต และลำไส้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูกและปวดมวนลำไส้ได้อย่างชงัด แก้โรคเบื่ออาหาร ตับ

Padahastasana

ปัทหัศตาศนะ
ท่านกกระสา



18.



19.

อุฑฑิยานะพันธะ ท่าหดท้อง

Uddiyana-Bandha
Drawing in the Abdomen



20.



21.

อุฑฑิยานะพันธะ ท่าหดท้อง

และไตทำงานไม่ปกติ ตามการทดลองวิจัย ในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอาศนะนี้สามารถสะกัดกั้นมิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่บวม (ที่เรียกว่า โรคเฮมอรอยด์) และโรคเบาหวานมิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับหายขาดก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงาม อวัยวะสืบพันธ์, ทวารหนัก, ต่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปั๊สสาวะ และเส้นประสาทบรรดาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรง กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกท่าอาศนะแบบปั๋ศจิโมตนะทั้งสิ้น ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต"

ปั๋ทหัศตาศนะ หรือท่านกกระสา (Padahastasana)

การบริหาร เหมือนกับท่าปั๋ศจิโมตนะ แต่เป็นท่ายืน

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกับท่าปั๋ศจิโมตนะ แต่ท่านี้โลหิตถูกบังคับไปหล่อเลี้ยงที่ศีรษะเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษด้วย

สัลภาศนะ หรือ ท่าตั๊กแตน (Salabhasana)

การบริหาร นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัวกำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด อัดลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียดกระดกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิตลงที่กระดูกเชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

ผลในทางบำบัด การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยปั๋จจุบันนี้เป็นเหตุแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นประจำ ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้ก็เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการบริหารที่จะทำให้โลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าว

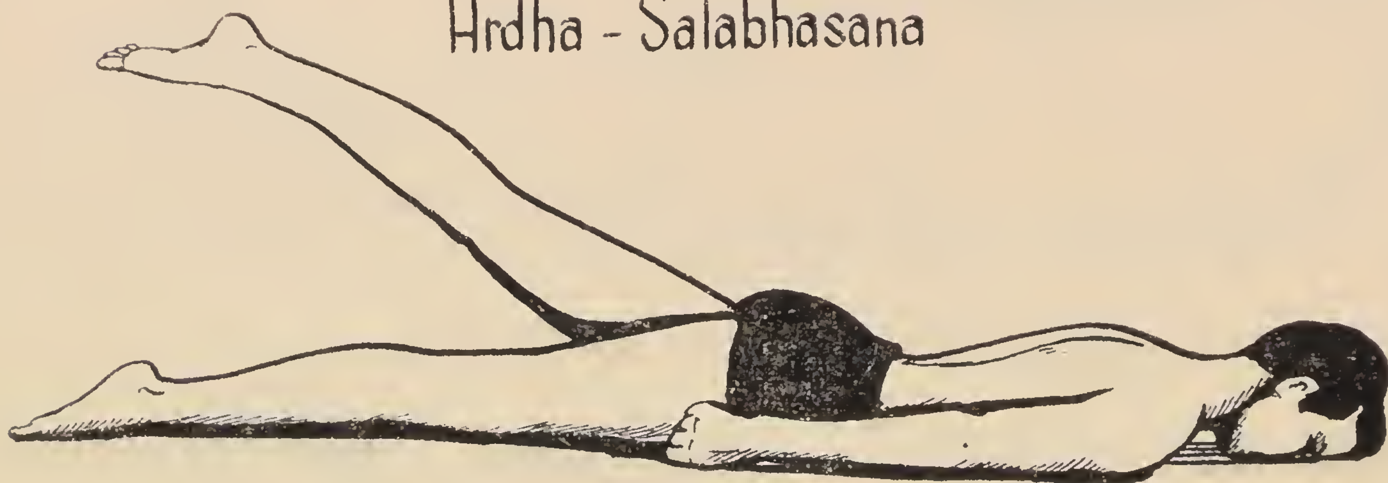
Salabhasana
Grasshopper Posture



22.

สีลภาศนะ ท่าตั๊กแตน

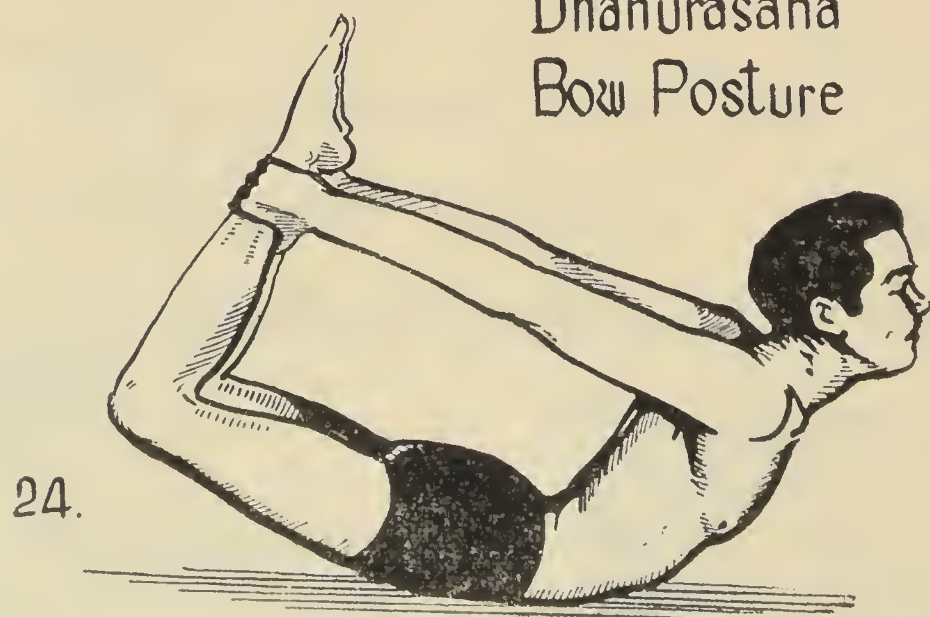
Ardha - Salabhasana



23.

อัทฒมะ - สีลภาศนะ

Dhanurasana
Bow Posture



24.

ธนุราศนะ ท่าธนู

นี้ โยคะอาศนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้และท่าสัลคาศนะนับเป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรงสามารถบำบัดได้แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาศนะท่านี้ทำให้ต่อมต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อมิวคัส เมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาศนะท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการตื่นตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับมีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่มขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาบ, กระเบนเหน็บ และตรงกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่ดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่น ๆ เหมือนกับภุชงคาศนะ โดยฉะเพาะอย่างยิ่งในการทำความสอาด และทำให้ไตสดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

อัฑฒะ – สัลภาสนะ (Ardha — Salabhasana)

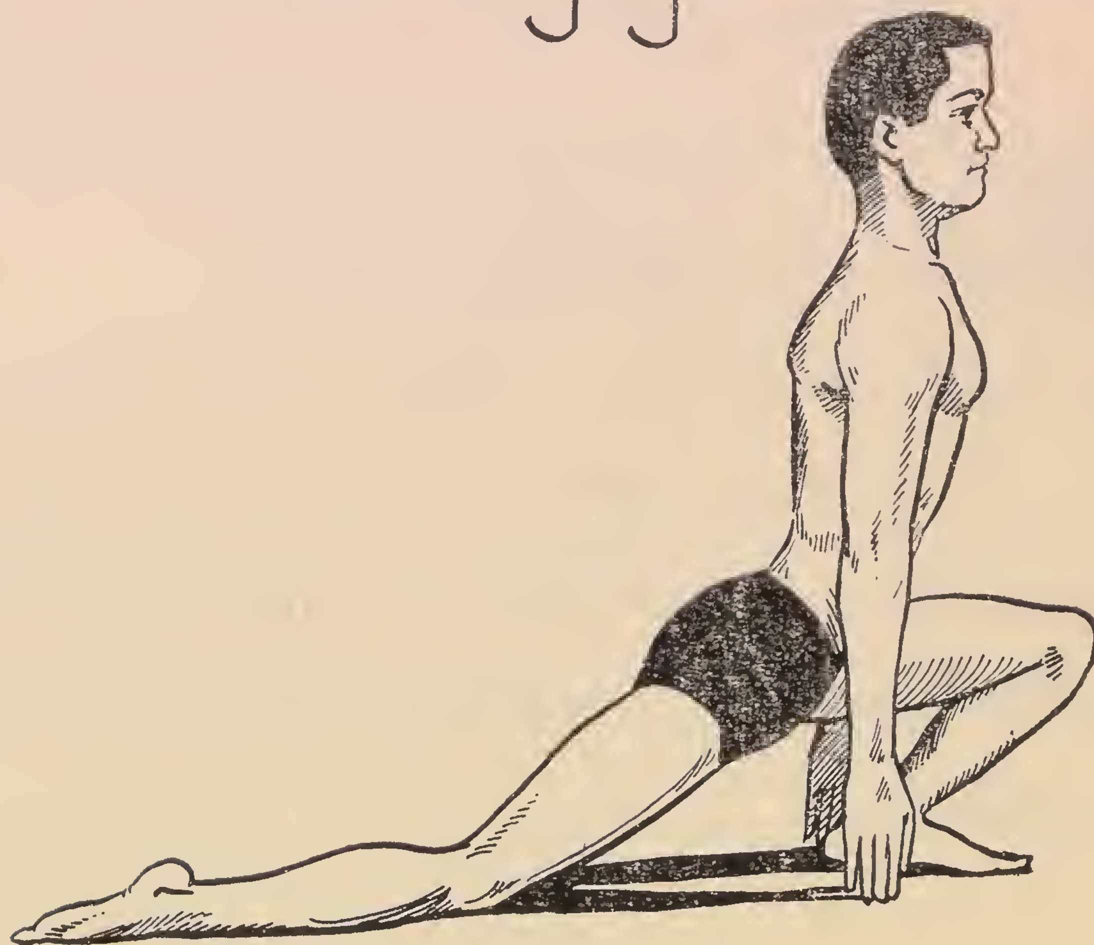
การบริหาร เหมือนท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เรายกขากระดกขึ้นทีละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกันทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกันกับท่าสัลภาศนะ แต่อาการตึงตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตึงเครียดถึงขนาดท่าสัลภาศนะ

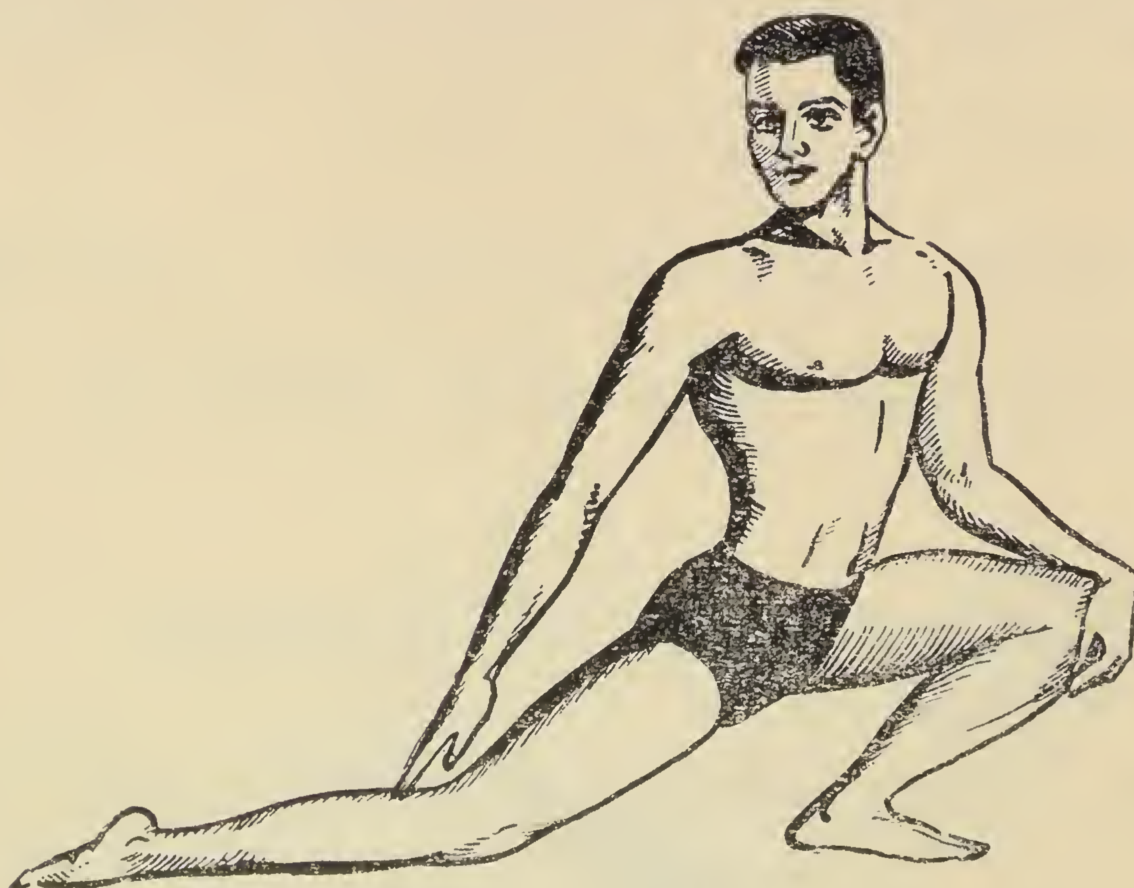
อัฑฒะ – ภุชงคาสนะ (Ardha Bhujangasana)

การบริหาร ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้งซ้ายตั้งเฉียงกับพื้นหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่างที่หายใจออกนี้ให้เคลื่อนน้ำหนักตัวที่ชั่งบนเข่าซ้ายให้กลับไปชั่งบนเท้าขวา ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้ หลังต้องตรงอยู่ในท่านี้ระหว่าง ๓ ถึง ๗ วินาที โดยไม่ต้องหายใจ แล้วจึงตั้งตัวตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

Ardha - Bhujangasana



25.



26.

อัทฒมะ - ภุชงคาศนะ

อีกท่าหนึ่ง เหมือนกับท่าแรก ผิดแต่ว่า ขณะที่เคลื่อนน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวานั้น ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปด้วย แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำช้า ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนเท้าและหันตัวไปทางขวา

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดไขมันเกาะตัวตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายปลอดโปร่งขึ้น

อัฑฒะ – มัตศเยนทราศนะ (Ardha—Matsyendrasana)

ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตศเยนท์ระ เป็นท่าอาศนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่าเป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลังด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำหรับอาศนะท่านี้ยากมาก จึงได้ถูกดัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อว่า อัฑฒ (ครึ่ง) มัตศเยนทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคาวจรผู้เริ่มฝึกก็ยังจะรู้สึกลำบากอยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ท่านศรีมัต กุวาลัยยนันทะจึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัคราศนา (ท่าบิดตัว) ซึ่งมีผลในทางบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

ในชั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัฑฒ—มัตศเยนทราศนะ ก่อน

การบริหาร นั่ง วางก้นและขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา (ส้นเท้าซ้ายจดกับตรงฝีเย็บ) ยกเท้าขวาพาดข้างขาอ่อนซ้าย เท้าขวาพาดคนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา (ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้าซ้ายวางเต็มลงถึงพื้น หันอกไปทางซ้าย แขนขวายื่นไปข้างหน้า (อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้าย แขนท่อนบนและศอกขัดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายไว้ แล้วค่อย ๆ บิดหลังไปทางซ้ายช้า ๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายไพล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังและแม้ว่าปอดเราจะถูกห่อไว้ แต่ก็หายใจคงอยู่ในท่านี้นานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลายแล้วจึงเปลี่ยนขา เปลี่ยนเท้า เพื่อบิดไปทางขวาตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกี้นี้ สลับกัน

Ardha - Matsyendrasana



27.



28.

อัทธม - มัตศเยนทราศนะ

ผลในทางบำบัด ทำให้กระดูกสันหลังมีหลังสมบูรณ์แข็งแรง

พึงสังเกตว่า ท่าสรรวังคาศนะ, หลาศนะ, ปั่ศจิโมตนะ และโยคะมุทระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลังโดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ, ภุชงคาศนะ, สลภาศนะ และธนูราศนะ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัฑฒ—มัตศเยนทราศนะ และ วัคราศนะ เท่านั้นที่เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลังโดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

อัฑฒ--มัตศเยนทราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสันหลัง เป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย, ตับ, ต่อมแพนครีส, ม้าม, ลำไส้เล็กและไต ถ้าบริหารร่วมกับท่าภุชงคาศนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็นพิเศษ อาศนะทำให้การเดินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลังและประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่เป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

ท่าอัฑฒ – มัตศ เยนทราศนะ ชนิดง่ายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา สันเท้าซ้ายจรดกับฝีเย็บ (เข่าไม่ตั้ง) แลวยกเท้าขวาพาดกับขาอ่อนซ้าย เข่าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงบนพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกห่างตัวเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วมือยันพื้นไว้

ไม่ต้องบิดกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคีและกำหนดจิตลงที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

ผลในทางบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจได้รวดเร็วมีความอดทน

ธนุราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู (Dhanurasana-Bow Posturo)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยื่นแขนทั้งสองไปข้างหลัง

จับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลัง อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านี้ หายใจ (เข้า ออก) ช้า ๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

ผลในทางบำบัด ท่านี้มีผลต่อต่อมเอนโดครีนต่าง ๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อมไทรอยด์, ต่อมไธมัส, ฮีลัม (ส่วนยื่นของต่อมทั่ว ๆ ไป) ตับ, ไต, ต่อมหมวกไต (ซุปเปอรีแนลแคปซูล) ต่อมแพนคลีส และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพิ่มความสามารถในการทำงาน อาศนะท่านี้มีประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้าผิดปกติ และก็มีผลกระตุ้นต่อมอื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้นอาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทางเพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารท่านี้อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบเฉื่อยชา ควรให้ฝึกบริหารท่านี้ทุก ๆ วัน เพราะการกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวันย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อาศนะท่านี้มีประโยชน์มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ กระดูกสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากการกระตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉนั้นอาศนะท่านี้จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุด

การบริหารท่านี้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา (เบา) ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อาศนะท่านี้ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอ ๆ ก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่มีอาชีพต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ท่านี้มีคุณประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

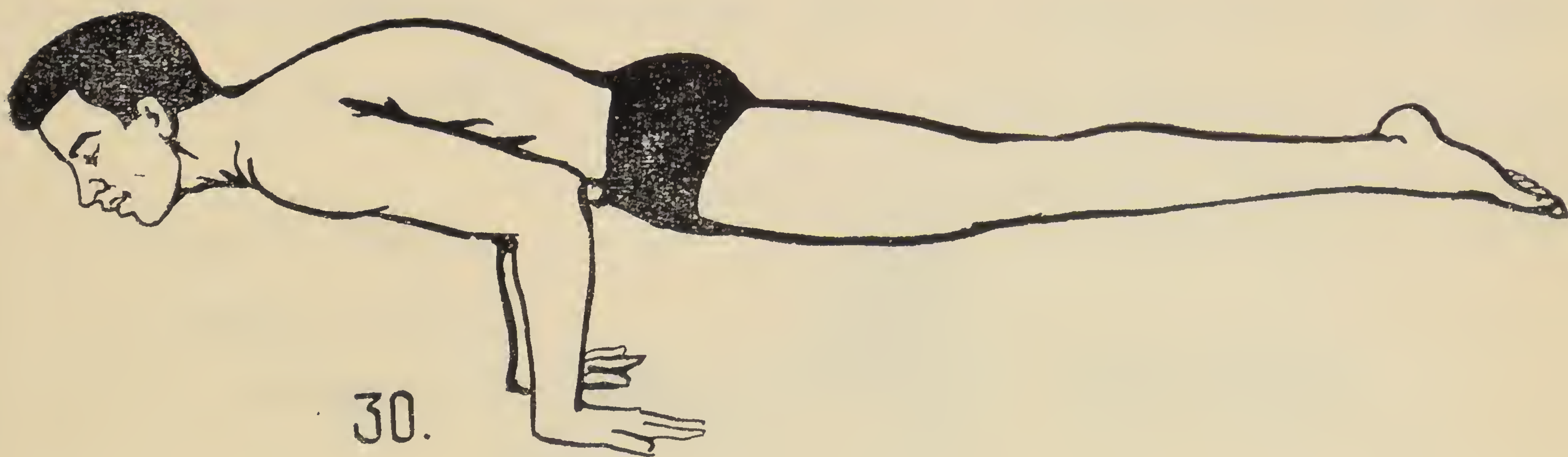
ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ท่าธนูอาศนะนี้ สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือต่อมไม่มีท่ออื่น ๆ เจริญเติบโตผิดธรรมดา ห้ามบริหารท่านี้

อนึ่ง การบริหารอาศนะท่านี้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในท่านี้ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร (ที่เรียกว่า โซลาร์ เพลกซัส) จะมีพลังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

มยุราศนะ - ท่านกยูง



29.



30.

Mayurasana - Peacock Posture

มยุราศนะ (มยุรา–อาศนะ) ท่านกยูง

(Mayurasana – Peacock Posture)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกัน ใช้ฝ่ามือยันพื้น ให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า (ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบนส้นเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอกของเราจะยันรองอยู่ใต้ท้อง โน้มตัวไปข้างหน้า หน้าผากแตะพื้นเป็นการชั่งตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้น เหยียดขาไปข้างหลังตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราลอยขนานกับพื้น ใช้เพียงสองแขนรองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นท่ายากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเวลานานพอสมควร

ผลในทางบำบัด เป็นอาศนะที่ทำให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกาย โดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาทในลำตัวส่วนล่างและช่องท้องซึ่งเป็นประสาทที่อ ๆ จะสดชื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารที่ช่วยให้มีความกดดันในท้องเพิ่มขึ้น จึงมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างมาก การใช้ข้อศอกยันไว้ใต้ช่องท้องจะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายคั่งอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้อศอกออกเมื่อตอนบริหารเสร็จแล้ว โลหิตอันสดชื่นจะพรั่งพรูเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้ และในการเพิ่มความกดดันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสอาดและสดชื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพนครีสสดชื่นแข็งแรงจึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานไปในตัว

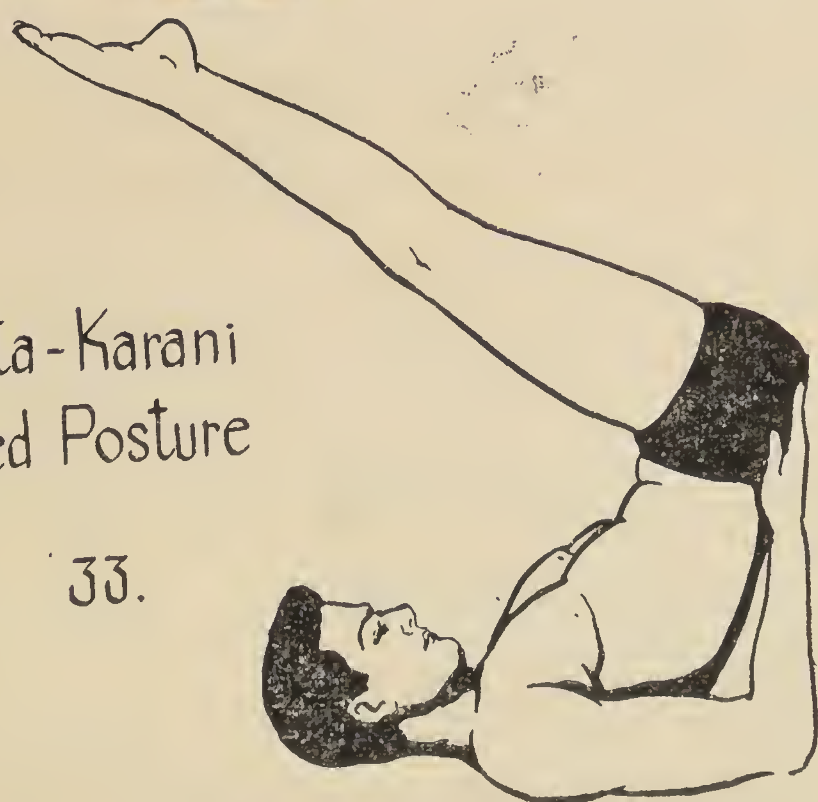
สรรวังคาสนะ (สรรวังคะ – อาสนะ) (Sunvangasana)

คำว่า "สรรว" หรือ "สรรพ" ในภาษาสันสกฤต แปลว่า "ทั้งหมด" อังคะหรือ องค์ แปลว่า ร่างงาม คำว่า สรรวังคะ–อาศนะ จึงหมายถึง อาศนะสำหรับร่างกายทั้งหมด ท่าอาศนะแบบนี้มีอยู่ ๔ ตอน นับเป็นท่าอาศนะที่สำคัญมาก เป็นท่าบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

Sarvangasana
Pan-Physical Pose or Candle Posture



Viparita-Karani
Inverted Posture



วิปริต กรณี ท่าตรงกันข้าม

ผลพิเศษที่เราได้รับจากการบริหารอาศนะท่านี้ ก็คือ เราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้ามเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า ตามปกติเราได้รับพลังลบจาก โลก (ดิน) และได้รับพลังบวกจากอวกาศ (ฟ้า) ในท่าที่เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า และได้รับพลังบวก (จากอวกาศหรือฟ้า) โดยทางศีรษะ แต่โดยการบริหารอาศนะ ๓ ท่าต่อไปนี้ คือสร้างอาศนะวิปริตกรณี และศีรษะอาศนะ เราจะได้รับผลในทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบำบัดอย่างสูงค่า การบริหารอาศนะสามท่านี้มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสี หรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบกันไม่ได้ทีเดียว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ พร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในชี้ตรงขึ้น พอมาถึงท่านี้ก็ให้ยกลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้น โดยท่านี้ ขาและลำตัวของเราจะชี้ขึ้นตรงอกจะจรดกับคางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาศนะท่านี้ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไปให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาลงสู่พื้นช้า ๆ อย่าทิ้งลงโดยเร็วและแรงเป็นอันขาดแล้วหยุดนิ่งสักสองสามวินาที หายใจเข้าออกเบา ๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นไปตามเดิมระวังอย่าผลุดลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ท่าสรรวังคะอาศนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นท่าที่ง่ายมาก เด็ก ๆ ก็ทำได้ฝึกบริหารท่านี้อยู่เพียง ๒ เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิต การเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ดีกว่าการรักษาในทางยาอย่างแพง ๆ หรือการเดินทางไปพักผ่อนฮอลิเดย์อย่างมากมาย

ผลในทางบำบัด ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาศนะท่านี้ เบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่าเราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอาศนะท่านี้ ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก

(ดิน) โดยทางศีรษะ อำนาจแรงถ่วงของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบฉีดโลหิตมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉีดขึ้น ซึ่งจะต้องถูกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอาศนะท่านี้ ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงานหนักเลย ดังนั้นการบริหารในอาศนะท่านี้ นอกจากโลหิตจะไหลมาหล่อเลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้รับการพักผ่อนได้อย่างดีที่สุดอีกด้วย

ในขณะเดียวกัน ปอดและอวัยวะแถวบริเวณคอก็จะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกดคางแนบกับอกช่วยกันไม่ให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกดเส้นโลหิตมิให้โลหิตไหลคับคั่งมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแถวบริเวณคอ ทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหูชั้ลัม, ต่อมไธมัสและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ สรรวังคะ—อาศนะจึงเป็นท่าบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ท่าภุชงคะอาศนะและท่าธนูอาศนะเป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์แก่ต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ท่าสรรวังคะอาศนะ และวิปริตกรณีกับ ท่าศีรษะอาศนะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหวการพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติหรือผิดปกติก็ขึ้นอยู่ที่ต่อมนี้ บุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้ากว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยชาไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก, ความเข้าใจ, การเต้นของหัวใจการย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวันจะเชื่องช้างุ่มง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ ก็จะมีอาการลุกลี้กระวนกระวาย หัวใจแผะชีพจรเต้นเร็ว ย่อยอาหารเร็ว พูดเร็วรัวไม่รู้เรื่อง การบริหารอาศนะทั้งสามท่านี้จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่สุดแห่งหนึ่ง ของร่างกาย ในกรณีที่มีสภาพผิดปกติให้กลับมีสภาพเป็นปกติ ได้เป็นอย่างดี อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่งตามปกติจะได้รับการ

หล่อเลี้ยง จากโลหิตอย่างฟุ่มเฟือยเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหารอาศนะท่านี้แล้ว อวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบนทำให้คลายจากการที่มีโลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงมากเกินไป เส้นโลหิตตอนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัวบุคคลที่ได้รับทรมานจากการที่เส้นโลหิตดำพองตัว เมื่อได้บริหารท่าสรรวังคะอาศนะ หรือ วิปริตกรณี หรือศีรษะอาศนะแล้ว จะรู้สึกว่าการบริหารอาศนะท่าเหล่านี้จะช่วยบำบัดอาการของโรคเส้นโลหิตพองตัว และโรคเฮมอรอยด์ (เส้นโลหิตบวมที่ทวารหนัก–ริดสีดวงทวาร) ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แม้โรคเส้นโรหิตบวมขาดร้ายแรงก็อาจหายได้ ถ้าบริหารอาศนะท่านี้ทุกวัน ๆ วันละสามครั้ง บุคคลที่มีอาชีพยืนนาน ๆ เช่นช่างตัดผม ช่างทำฟัน ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถป้องกันโรคเส้นโลหิตบวมนี้ได้ โดยบริหารอาศนะท่านี้วันละหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงานแล้ว

สำหรับผู้หญิง อาศนะท่านี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียนช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยเพศมากเกินไปอยู่เสมอ ก็จะไหลลงไปสู่ทรวงอกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้เรามีความหื่นกระหายน้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังจะเจริญเติบโตและมักมีอาการหลั่งน้ำอสุจิในเวลากลางคืนบ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านี้ก่อนนอนจะขจัดอาการอาการอย่างว่าได้อย่างเด็ดขาด เวลานอนหลับ โลหิตเหล่านี้ที่ชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศอย่างว่าก็จะไหลกลับไปสู่ส่วนศีรษะ บำรุงสมอง และทำให้จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเราที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งในด้านจิตใจและร่างรายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แกบริหารท่าสรรวังคะอาสนะ, วิปริตกรณี หรือศีรษะอาศนะ อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้งทุกวัน คือ เช้า, กลางวัน และ เย็น จะทำให้ต่อมไธมัสสมบูรณ์แข็งแรงควบคุมการเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาศนะท่านี้เป็นประจำ เพื่อรักษาสุขภาพและความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มีแก่จิตแก่ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านี้เป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นคนละคน (เหมือนเกิดใหม่)

ต่อมไม่มีท่อต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะต่อมไทรอยด์ทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรง ทำงานเต็มที่ ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ท่าสรรวังคะอาศนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่มสาว และคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

วิปริต กรณี (Viparita—Karani)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาศนะท่านี้มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) และจากอวกาศ (ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้าม

๒) หมายถึง ท่าบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ

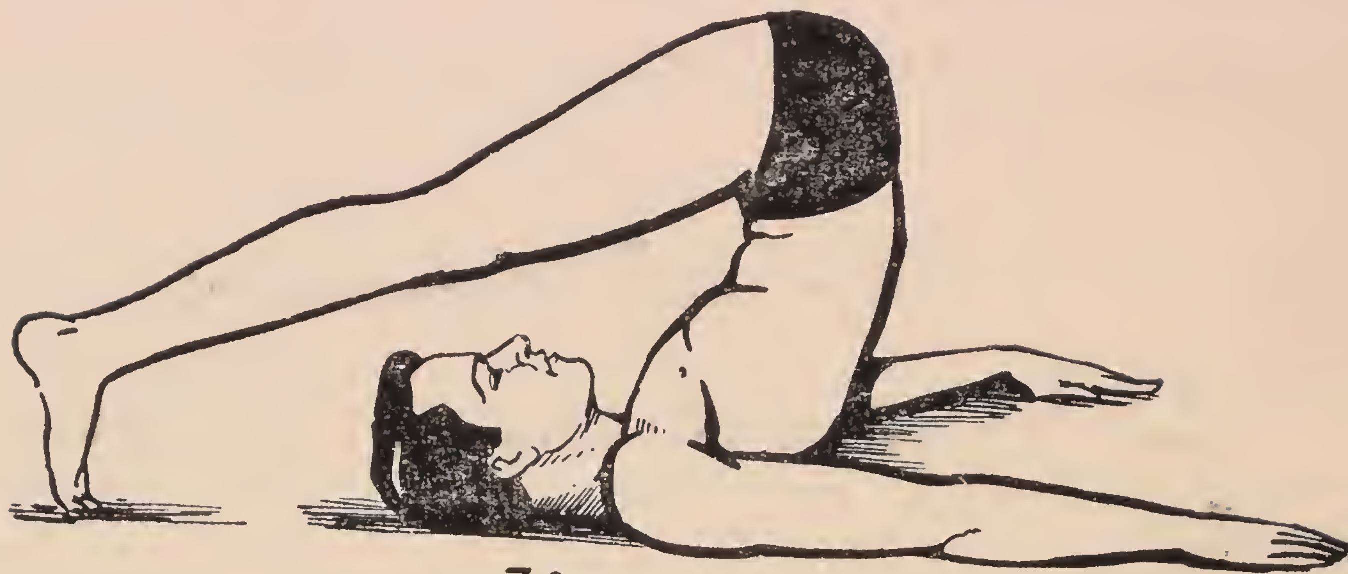
๓) หมายความว่า เวลาก็กลับตรงกันข้ามด้วย นั่นคือ เวลายืนบนเท้า เราแก่ แต่พอบริหารท่าวิปริต กรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัวลง อายุของเราก็ต้องกลับด้วย นั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือ เด็กเข้าไปแล้ว

การบริหาร นอนหงาย สูบลมหายใจเข้าช้า ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น ใช้มือทั้งสองหนุนสะเอว ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวอยู่บนแผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพ้นศีรษะ (ท่านี้เหมือนกับท่าสรรวังคะอาสนะ ผิดกันเฉพาะตรงนี้ กับมีผิดกันอีกนิดหนึ่ง คือ ท่าสรรวังคะ-อาสนะ เราใช้มือยันลำตัว แต่ท่าวิปริตกรณี เราใช้มือยันสะเอว)

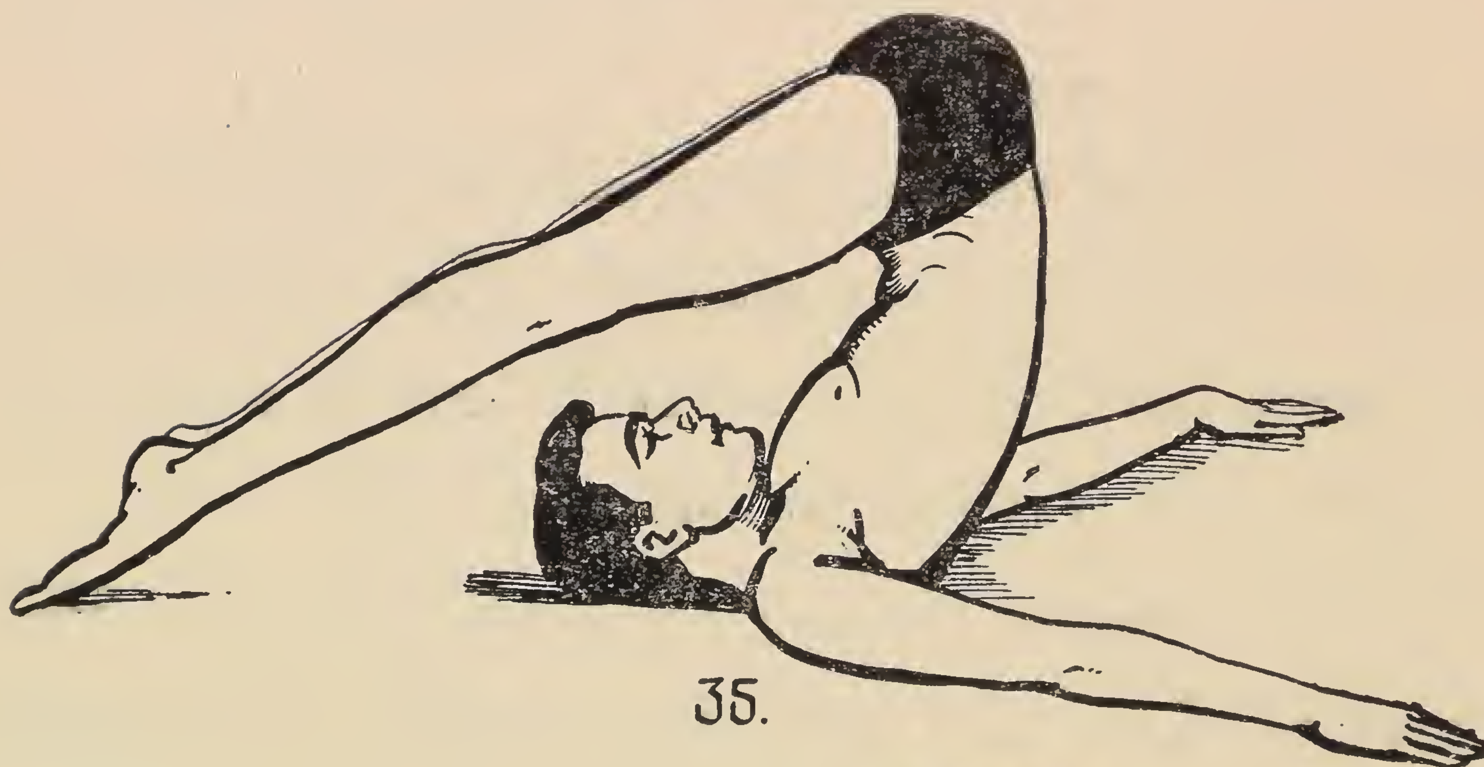
สูดลมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สูดช้า ๆ ป้องกันมิให้เลือดลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่รู้สึกสบายและสามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่า ชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้ง คืนกลับสู่ท่าเดิมช้า ๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคีก่อนที่จะลุกขึ้น เพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

ผลในทางบำบัด เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย อาศนะท่านี้ใช้สำหรับรักษาบำบัดโรคคอหอยพอก โรคเบสโดว์ และสำหรับเด็กใช้บำบัดโรคจิตทรามได้อีกด้วย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจจะหาย หากเราฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็น

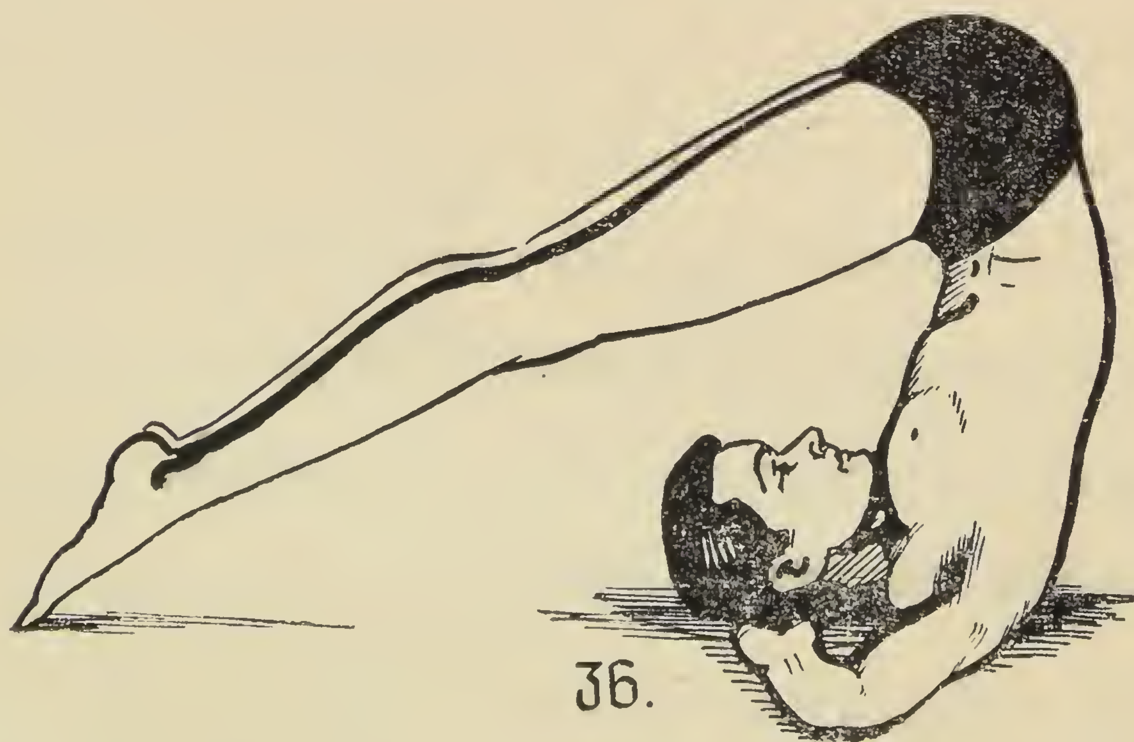
Halasana - Plough Posture



34.



35.



36.

หลาศนะ - ท่าไถ

และโรคต่อมทอมซิลอักเสบจะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยย่นบนใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะ ทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังแลกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องนวดไฟฟ้าอย่างเปรียบกันไม่ได้เลย.

หลาศนะ—ท่าไถ (Halasana)

อาสนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาศนะ คือ หัล—อาศนะ คำว่า หละ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าไถ

การบริหาร นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นคล้ายกับท่าวิปริตกรณี แต่ให้เท้าเลยข้ามศรีษะไปจนนิ้วเท้าไปจดกับพื้น แขนทั้งสองยังเหยียดยันกับพื้น ฝ่ามือคว่ำ นี่เป็นตอนที่หนึ่งของหละอาศนะ คงอยู่ในท่านี้ ประมาณ ๑๐—๑๕ วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ และสม่ำเสมอ

ตอนที่สองยากขึ้นอีก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศรีษะของเรา (ไม่ต้องงุ้มปลายนิ้ว) แต่ตอนที่สองนี้ เราเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (งุ้มปลายเท้าเหยียดออกไป) หายใจลึกระวังให้เข่าตึงอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้ำหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนยอดของกระดูกสันหลัง

ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนนี้น้ำหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกก้านคอ กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ตอนเหยียดขาออกไป เข่าต้องตึงอยู่เสมอ) ดึงแขนเข้ามาประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้สองสามวินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ผลในทางบำบัด ในกระบวนท่าอาศนะต่าง ๆ ท่าภุชงคอาสนะ, ธนูอาศนะ, และ สัลลภอาศนะ ทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน และข้างในตึง แต่ท่าหัละอาศนะ และปั๋ศจิโมตนะ กลับตรงกันข้าม คือ ข้างในรัดเข้าหากันและข้างนอกตึง อาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูก

ไขข้อทุกข้อมีทั้งรัดเข้าหากันและตึง การบริหารท่านี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตสดชื่น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็นท่าที่สามารถขจัดความเหน็จเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพละกำลังขึ้นใหม่ อาศนะนี้มิเพียงแต่มีคุณประโยชน์ต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อตัวกระดูกไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสนหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารท่านี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการอาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ด้วยการบริหารอาศนะท่านี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและพลังลบในร่างกายจะมีความสมดุลย์กันกล้ามเนื้อสันหลังจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารท่านี้ทำให้อวัยวะเพศ (ต่อมเพศ), ต่อมแพนครีส, ตับ, ม้าม, ไต และซุปปรารีแนลแกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติและผู้ที่เป็นโรคเบาหวานขั้นรุนแรง การบริหารท่าหลัะอาศนะช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาอินซูลินเลย.

ศีรษาสนะ (ศีรษะ–อาสนะ) (Sirshasana)

ท่าศีรษะอาศนะ เป็นอาศนะที่สำคัญที่สุด ท่าที่ ๓

การบริหาร คุกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นด้านหน้าโก้งโค้งลงวางศรีษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันนั้นยันรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกก้นขึ้นโดยใช้เท้าช่วย ยกเท้าขึ้นด้วย แต่อยู่ในท่างอเข่า ลำตัวตั้งตรง ตั้งน้ำหนักอยู่บนศีรษะ ค่อย ๆ เหยียดขาชี้ตรงขึ้นไปช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตั้งตรงกับพื้น อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะทนได้โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจช้า ๆ และเบา

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอก้นและเข่าลงจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่าคุกเข่าลงกับพื้นพอมาถึงตอนนี้ก็หักโดยคลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากซบลงบนกำปั้นอันบน

Sirshasana - Head Stand Posture



37.

38.



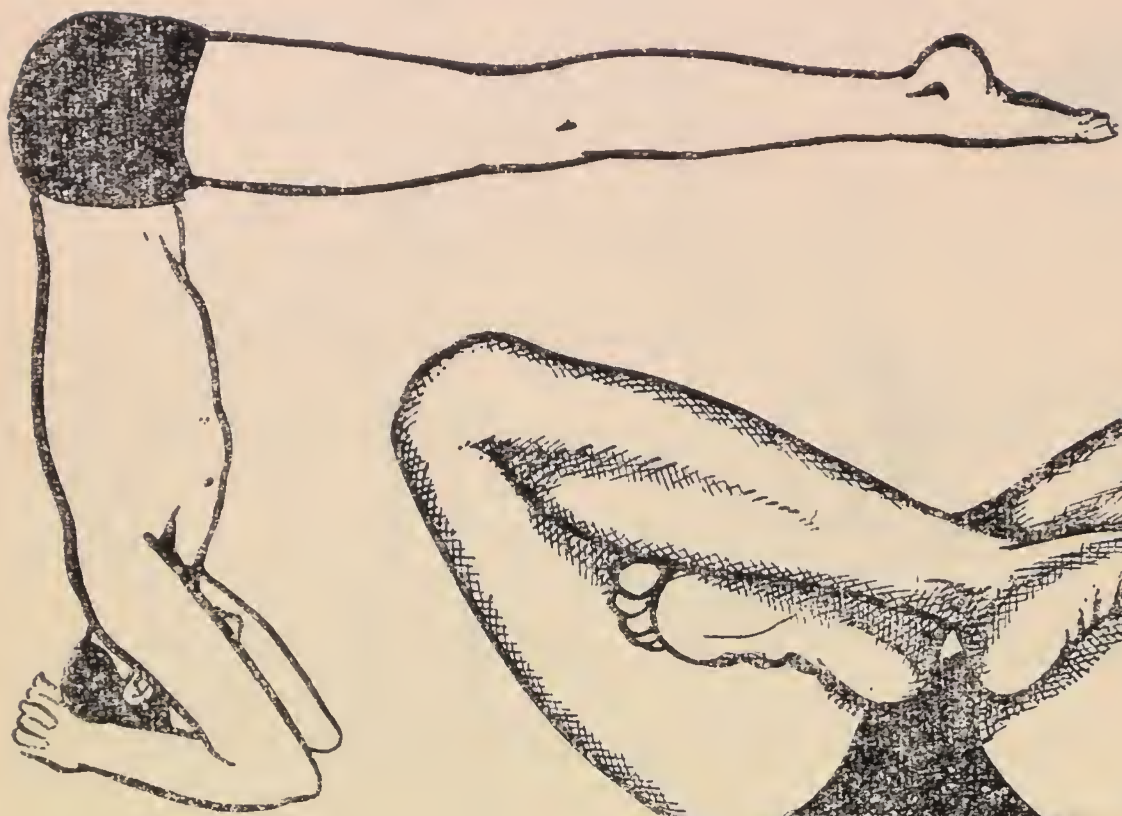
39.



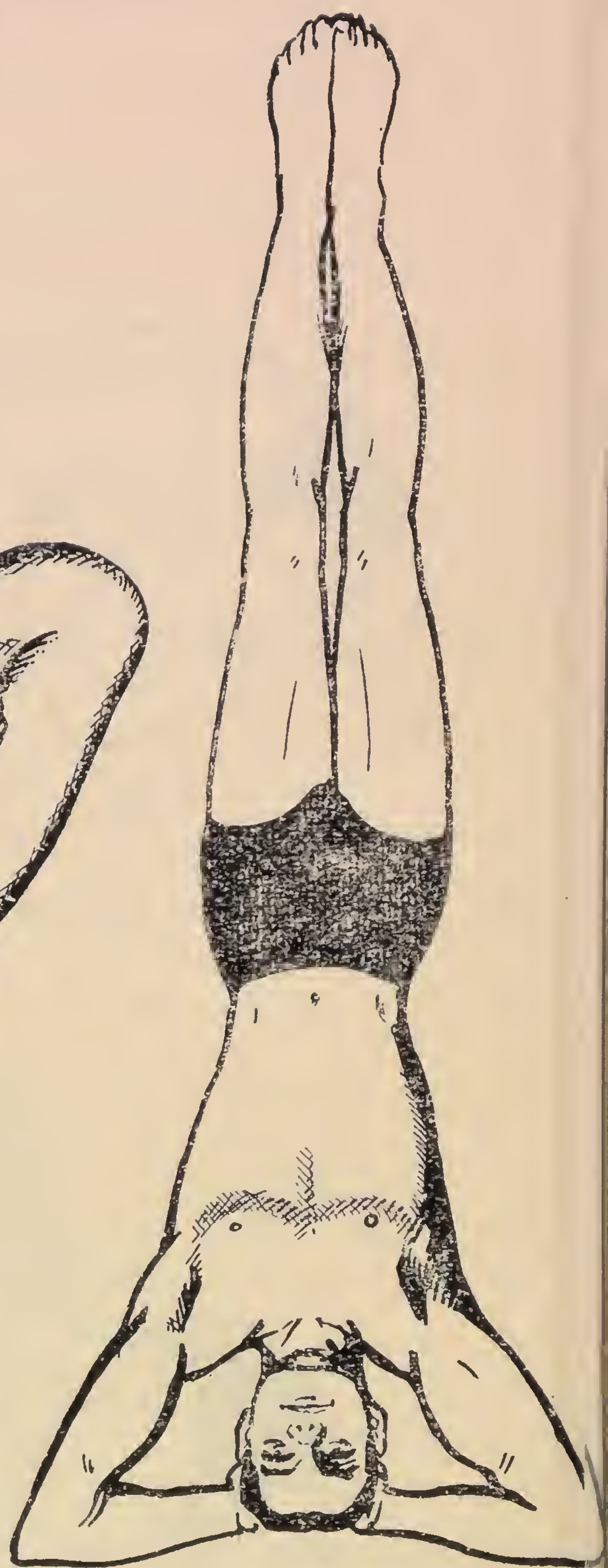
40.

ศีรษาศนะ ท่าศีรษะอาสนะ

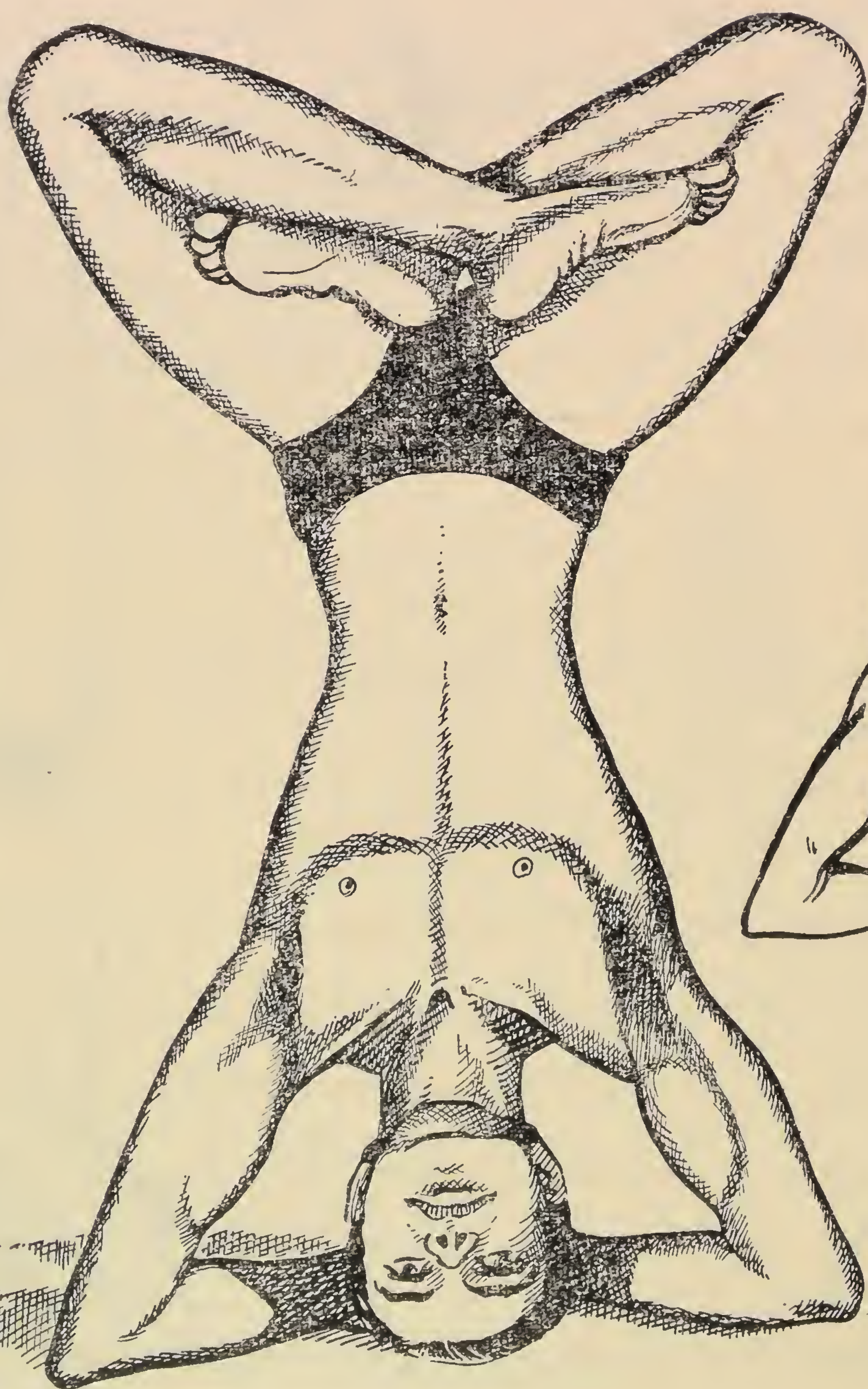
Sirshasana - Head Stand Posture



41.



42.



43.

ศรีษาศนะ ท่าศรีษะอาสนะ

ข้อควรระวัง เวลาจะหยุด ห้ามลดขาลงสู่พื้นทันทีทันใด และเวลาอยู่ในท่าคุกเข่าพักอยู่ก็เช่นกันอย่าผลุดลุกขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่นิ่ง ๆ สักสองสามวินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิมเสียก่อน

ผลในทางบำบัด ท่านี้เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ และ วิปริตกรณี แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาศนะท่านี้ทำให้ศีรษะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิต และปราณเป็นพิเศษ

โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเรา ก็คือสมอง เป็นศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการแสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานั้น อยู่ที่สมองความสามารถในการเห็น, การได้ยิน และอวัยวะเพทนาการอื่น ๆ ระบบประสาท อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อนไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดถึงการสืบพันธ์ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่ในศูนย์รวมประสาทซึ่งอยู่ภายในศีรษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่มนุษย์ แต่เราได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอิริยาบท ตามปกติธรรมดาของคนเรา หัวใจต้องทำงานหนักมาก ในการสูบฉีดโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องร่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เรารู้ว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้น อารยธรรมก็ทำให้มนุษย์เขวไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศีรษะให้สูงขึ้น หาคิดไม่ว่า นั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตไหลขึ้นไปให้ได้พอเพียง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้เกิดขึ้น เพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็ความจำไม่ใคร่ดี ต่อไปก็มือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ใคร่ดี หูตึง อวัยวะเพทนาการส่วนอื่น ๆ เฉื่อยชาไปหมด ต่อ

มาความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวกับระบบประสาทและเส้นโลหิต ประสาทอ่อนเพลีย (นิวราสซีเลีย) ฮิสทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหวาดระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศีรษะอาศนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายได้เหมือนปฏิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่าง ๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวัง บุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาศนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจในการบริหาร ก็ต้องฝึกบริหารด้วยอาศนะท่าอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูงให้หมดไปเสียก่อน จึงค่อยบริหารอาศนะ ๓ ท่านี้

มีเรื่องควรจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ฝ่ายตะวันตกได้รับรองแล้วว่าในสมองของเรานี้ มีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมิได้รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้จึงนอนนิ่งอยู่ ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไร หรือถูกสร้างขึ้นเพื่อความประสงค์อย่างไร แต่เรื่องนี้ โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นพบและรู้จักวิธีปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นมาทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาหะธะโยคะ ในท่าสรรวังคะอาศนะ วิปริตกรณี และ ศีรษะอาศนะเป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทเหล่านี้ตื่นและทำให้เรามีความสามารถ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการติดต่อโทรจิต, ทิพย์จักษุ หรือ ตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่าอตีตังสญาณ) ความรู้ในอนาคต (ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ ฝรั่งเรียก พรีคีกนิชั่น) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ ที่เราเรียกกันว่า อิทธิฤทธิ หรือ ปาฏิหารย์ ผู้ที่ฝึกหะธะโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิดังกล่าวนี้ ส่วนท่านผู้ที่สงสัยไม่ยอมเชื่อ ก็อย่าดีแต่พูดคัดค้านแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกัน โดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นความจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ดูผลในทางบำบัดของอาศนะแบบสรรวังคะอาศนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ยอดของอาศนะทั้งปวง"

ปั๋ทมาศนะ – อาศนะดอกบัว

(Padmasana—Lotus Seat)

การบริหาร นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นขัดบนเท้าขวาและบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องเท่าไรก็สบายเท่านั้น นี่คือท่านั่งแบบปั๋ทมาศนะหรือดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญญลักษณ์แห่งความบริสุทธ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเมือกตมฉันใด จิตของโยคีก็บริสุทธิ์สะอาดปราศจากตัณหาราคะและความเศร้าหมองแห่งโลกียวิสัยฉันนั้น อาศนะท่านี้รักษาดุลยภาพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เรา และเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจที่สุด

ให้กำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน แต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตตานุภาพสูง อุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในแห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า (อาจใช้เป็นพลังน้ำตกไฟฟ้าได้) ฉะนั้นด้วยวิธีสงบจิตสงบกายนี่เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูนพลานุภาพแก่ตัวเอง

ผลในทางบำบัด ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไป แล้วแต่การหายใจโดยวิธีใดในท่าปั๋ทมาศนะนี้

สิทธาศนะ หรือ ท่านั่งภาวนา

การบริหาร นั่งบนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน (เข้าหาตัว) วางเท้าขวาบนเท้าซ้ายเหนือตักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบปั๋ทมาศนะ ควรนั่งท่านี้ อาศนะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภาวนา

ผลในทางบำบัด เช่นเดียวกับปั๋ทมาศนะ

ศวาสนะ–ท่าศพหรือท่าคนตาย (Savasana)

คำว่า ศวะ หรือ ศพะ แปลว่า ศพ สวาศนะก็คือ อาศนะท่าศพ เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากที่บริหารอาศนะท่าอื่น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว ขาและเท้าชิดกันเหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อนับตั้งแต่เท้าขึ้นไป กำหนดจิตที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ จากเท้าขึ้นมาหาหน้าแข้ง เข่า สะโพก ท้อง แขน ไหล่ คอ จนถึงศีรษะแล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลายโดยเราไม่รู้สึกเลย แล้วต่อจากนั้นจึงกลับกำหนดจิตลงที่หัวใจให้สงบนิ่งที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพอันดีเยี่ยม

ผลในทางบำบัด ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในรางกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียนของโลหิตจะมีความสมดุลย์และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลั่งไหลปลอดโปร่งขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบาย เพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่าศวะอาศนะและหายใจช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวนี้เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของคนเรา ทำอย่างนี้เพียง ๑๐ นาทีเท่านั้น จะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มตลอดคืน ศวะอาศนะนี้ จะเรียกว่าท่าหลับในความตื่นก็ได้ เพราะมีลักษณะเป็นการดึงความรู้จากทุกส่วนของร่างกายไปรวมอยู่ที่หัวใจและสำเร็จอาการเช่นเดียวกับการนอนหลับ ผิดกันเพียงแต่ว่ามันเป็นการหลับในความตื่นเท่านั้น

อุฑฑิยานะ–พันธะ ท่าหดท้อง (Uddiyana – Bandha)

คำว่า อุฑฑิยานะ แปลว่า ขึ้นไปสู่เบื้องบน ได้ขึ้นไปข้างบน ส่วนคำว่า พันธะ แปลว่าผูกติดกัน หรือ สะกัดกั้น

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ลำตัวโน้มไปข้างหน้าน้อย ๆ แขนเหยียดตรง ให้มือแตะกับหัวเข่าที่งอเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าแบบโยคีจนเต็มที่ เสร็จแล้วหายใจออกช้า ๆ แขมวผนังท้องจนยุบแน่น โดยห่อชายโครงสุดให้สูงสุดที่จะสูงได้จนดูประหนึ่งว่าอวัยวะภายในตรงนี้ไม่มีอะไรเลยการแขม่วท้องแบบนี้จะดียิ่งขึ้น ถ้าเราสามารถทำให้ส่วนแคบที่สุดของด้านหลัง (สวาบ) เว้าเข้า (เป็นหลุม) มือทั้งสองกดลงบนเข่าแต่ละข้าง ในท่านี้เราจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อของทวารหนักที่อยู่ในท้องมีอาการเบาโล่ง เหมือนกับท้องถูกอากาศบีบดันเข้าข้างใน พึงทราบว่า โดยธรรมดา กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใจบังคับยากที่สุด เพราะมันเป็นอิสระ ดังนั้น ถ้าเราหมั่นฝึกหัดบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแขม่วท้องเป็นพิเศษ อย่าลืมว่าอาศนะแบบนี้พึงฝึกบริหารเฉพาะในเวลาท้องว่างเท่านั้น

ผลในทางบำบัด อาศนะทุกท่าจะมีสรรพคุณแก้อาการถ่วงของปลายลำไส้ใหญ่ไม่มากก็น้อย อาการอื่นของปลายลำไส้ใหญ่ (จะไปสู่ทวารหนัก) เนื่องมาจากอาการบวมขัดของลำไส้ใหญ่ อาศนะที่อินเดียสอนแก่ชาวตะวันตกสำหรับโรคของคนเจริญนี้คือ อุฑฑิยานะ และ นอลี การบริหารอาศนะทั้งสองนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่, อวัยวะภายในบริเวณชายโครงและไส้ติ่งถูกยกสูงขึ้น สิ่งที่ตกค้างอยู่ภายในลำไส้จะถูกบีบรีดโดยอาการบีบตัวของลำไส้ ทำให้เศษอาหารเหล่านั้นมารวมกันแล้วถูกขับถ่ายออกไปประสาทต่างๆที่บังคับควบคุมการงานของลำไส้ใหญ่น้อยจะมีสภาพดังเกิดใหม่ หลังจากการฝึกท่าอุฑฑิยานะนี้ นอกจากนี้อาศนะแบบนี้มีประโยชน์บำบัดแก่อาการคล้อยของกระเพาะอาหารลำไส้ และ มดลูก ฯลฯ การฝึกบริหารจะบริหารในท่าปั้ทมาศนะก็ได้

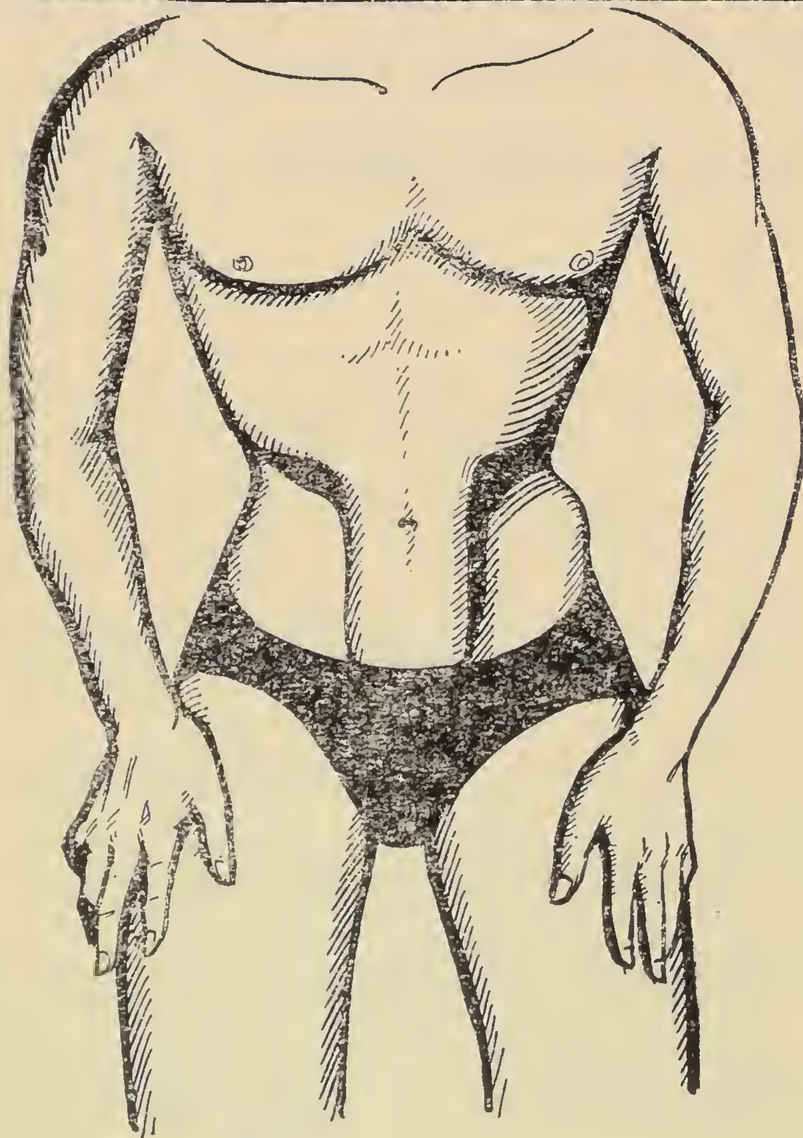
Nauli



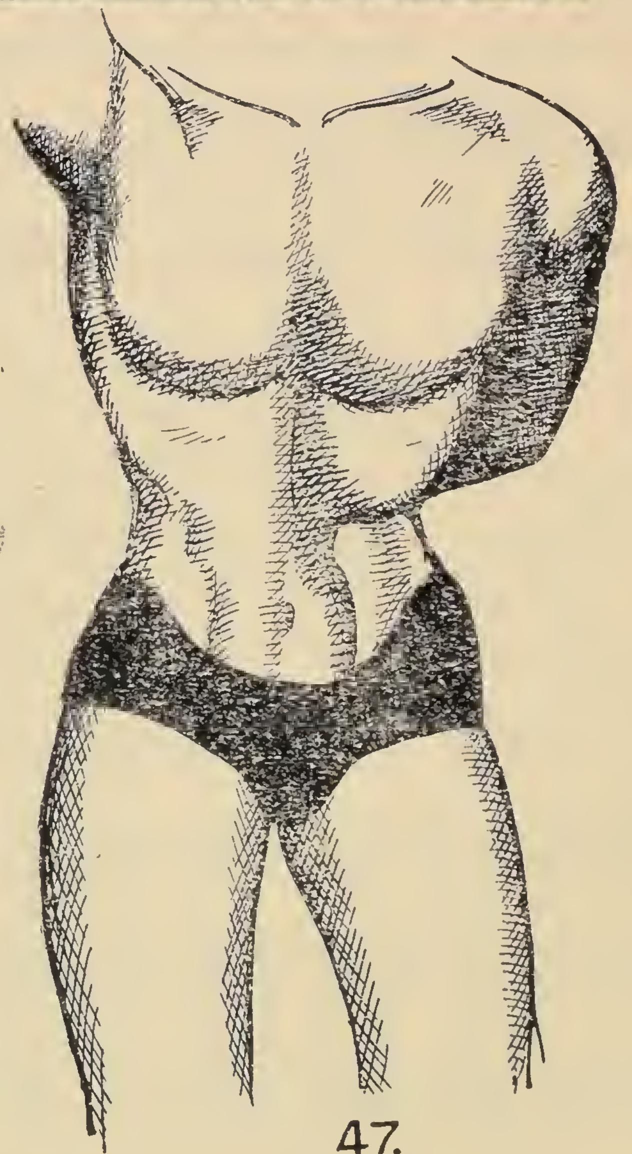
44.



45.



46.



47.

นอลี

น อ ลี

นอลีเป็นท่าบริหารที่ยักย้ายพิสดารไปจากท่า อุทฑิยานะ—พันธะ เป็นท่ายุบท้องแบบท่าอุทฑิยานะ—พันธะ แต่ไม่ยุบหมด คงยุบบางส่วน ปล่อยไว้บางส่วน มี ๔ ท่าด้วยกัน คือ

๑. นอลิมัธยม ยุบท้องทั้งด้านขวาและซ้าย แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้เป็นสันไปตั้งแต่พุงจนถึงทวารหนัก

๒. ทักษิณนอลี ยุบท้องฉะเพาะด้านซ้าย ปล่อยด้านขวาไว้

๓. วามันนอลี ยุบท้องฉะเพาะด้านขวา ปล่อยด้านซ้ายไว้

๔. นอลีกริยา หมุนกล้ามเนื้อตรงกลางท้อง (กล้ามเนื้อจากท้องถึงทวารหนัก)

การบริหาร ยืนอยู่ในท่าอุทฑิยานะ—พันธะ หายใจออกแรง ๆ และบริหารท่าอุทฑิยานะแต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้ (กล้ามเนื้อสองเส้นจากลำไส้ใหญ่ไปหาทวารหนัก) เบ่งกล้ามเนื้อทั้งสองดังกล่าวนี้ให้โปร่งออกมาข้างหน้าด้วยวิธีกดมือทั้งสองลงบนขาทั้งสอง (เหนือเข่าเล็กน้อย) จะช่วยให้เรามีกำลังบังคับกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ยิ่งขึ้น

เวลาจะยักย้ายเป็นท่าทักษิณนอลี หรือ วามันนอลี ก็เพียงแต่เปลี่ยนการกดมือลงบนเข่าเท่านั้น คือ

ทักษิณนอลี ใช้มือขวากดบนเข่าด้านขวาให้หนัก ส่วนข้างซ้ายคลายตามสบาย

ส่วนวามันนอลี ก็กลับกันกับทักษิณนอลี

ท่าที่ ๔. คือ นอลีกริยา หรือการหมุนกล้ามเนื้อท้องนั้นเป็นท่าที่ยากที่สุด ต้องฝึกหัดหมุนสะโพก (คล้ายกับระบำฮูลาฮูลาของฮาวาย) แล้วพยายามถ่ายทอดกำลังบังคับไปสู่กล้ามเนื้อท้อง ท่านี้เหมือนกับบริหารโดยไม่ต้องหายใจ ภายหลังจากที่ระบายลมหายใจออกแล้ว เมื่อบริหารเสร็จแล้วก็สูดลมหายใจเข้าอย่างแรง

ผลในทางบำบัด ให้ผลอย่างเดียวกันกับท่าอุทฑิยานะพันธะ แต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อซึ่งตั้งอยู่ในส่วนลึกด้านหลังที่ทำหน้าที่ยึดกล้ามเนื้อท้องไว้กับที่มีพลังแข็งแรงขึ้น เพราะได้รับ

โลหิตไปหล่อเลี้ยงเป็นพิเศษ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องได้รับการนวดพื้นโดยอัตโนมัติ มีอาการชุ่มชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

อุทฑิยานะและนอลีอาศนะนี้ เมื่อฝึกสลับกันอยู่เสมอ ๆ จะทำให้ข้อกระดูกไขสันหลังเหยียดขยายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงบริเวณเอว สำหรับบุคคลที่พยายามบำเพ็ญสมาธิ การบริหารอาศนะทั้งสองท่านี้มีประโยชน์ช่วยได้มาก เพราะมีผลป้องกันมิให้น้ำอสุจิเคลื่อนในเวลากลางคืน

บ ท บ ริ ห า ร ต า

บรู–มัทยา–ฤทธิ กำหนดระหว่างคิ้ว

นาสกรา–ฤทธิ กำหนดที่ปลายจมูก

ส่าย (ชำเลือง) ลูกนัยตา

กลอกลูกนัยตา

ต่อไปนี้เป็นวิธีบริหารลูกนัยตาอย่างดี ๔ วิธี เพื่อจะรักษาลูกนัยตาให้มองเห็นอยู่ได้ตามปกติ และทำให้เกิดความสมบูรณ์สามารถจะใช้ลูกนัยตาเพ่งดูได้

การบริหารลูกนัยตาในท่าแรกนั้น มีวิธีบริหารดังต่อไปนี้

จงนั่งในท่าปัทมาศนะ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ แล้วหายใจออกตามปกติ และมองดูที่จุดระหว่างคิ้ว คือ เพ่งลูกนัยตาไปที่จุดบนดั้งจมูก ถ้ารู้สึกเมื่อยล้านิดหน่อยก็จงหยุดเสียชั่วขณะหนึ่ง แล้วพักสักครู่ จึงค่อยบริหารซ้ำ ๆ เช่นนี้ต่อไปอีก

การบริหารครั้งต่อไป จงมองดูที่ปลายจมูก แล้วสูดหายใจไปตามปกติจนรู้สึกเมื่อยล้า แล้วจึงหายใจออกและหยุด

ทันทีหลังจากบริหาร เช่นนี้แล้ว ก็ควรจะบริหารอีก 2 ท่า ซึ่งจะทำลูกนัยตาแข็งแรงในท่านี้เป็นท่าพิเศษที่จะช่วยป้องกันรักษาลูกนัยตาให้กลับคืนสดชื่นเป็นตาหนุ่มสาวตลอดไปจนถึงวัยชรา ถ้าหากบริหารได้เป็นประจำทุกวัน การบริหารเหล่านี้คือการส่ายและกลอกลูกนัยตา

การส่ายลูกนัยตานั้นควรบริหารดังนี้ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน และสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ ส่ายลูกนัยตาไปทางขวาสุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกันนั้นก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วก็ส่ายลูกนัยตามองตรงออกไปอีก ต่อไปก็หายใจเข้าอย่างเต็มที่และช้า ๆ อีก ส่ายลูกนัยตาไปทางซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้แล้วก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วส่ายลูกนัยตากลับไปอยู่ตรงกลาง ให้บริหารเช่นนี้ซ้ำ ๆ สามครั้ง

การกลอกลูกนัยตานั้นควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อนขณะนั้นก็เริ่มหายใจออกและมองดูข้างล่างแล้วสูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยกลอกลูกนัยตาของเราไปทางขวาแล้วมองดูขึ้นสูงจนกระทั่งลูกนัยตาทั้งสองถึงจุดตรงกลาง เมื่อถึงจุดตรงกลางแล้วก็เริ่มหายใจออกและกลอกลูกนัยตาไปทางซ้าย แล้วเหลือบมองต่ำลงไปจนกระทั่งลูกนัยตาอยู่ตรงกลางต่ำสุดเริ่มบริหารใหม่อีกครั้งด้วยการหายใจเข้าแล้วกลอกลูกนัยตาต่อไปทางขวา และมองขึ้นบนจนสามารถทำให้เรามองดูจุดนั้นได้ถึง 3 ครั้งหลังจากนั้นควรหยุดนิดหน่อย จึงค่อยเริ่มกลอกลูกนัยตามองออกไปตรงข้าม การบริหารลูกนัยตาเช่นนี้หลังจากสองสามอาทิตย์จะรู้สึกว่านัยตาที่อ่อนแอก็จะกลับดีขึ้นอย่างเดิม บุคคลิกที่บริหารลูกนัยตาอยู่เช่นนี้อย่างดีเลิศมาแต่วัยหนุ่มสาวแล้ว ต่อไปข้างหน้าก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสวมแว่นไปจนแก่ชรา

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นบริหารเช่นนี้ด้วยการมีสติและตั้งใจตริกตรองอยู่เสมอ จงบริหารไปอย่างช้า ๆ เพียงการบริหารเท่านี้ก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ลูกนัยตาได้อย่างแท้จริง

สิงหาศนะ (สิงห–อาศนะ) ท่าราชสีห์ (Lion Posture)

วิชาหะธะโยคะไม่ลืมกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนไหนเลยแม้แต่แห่งเดียว เราบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หมดแล้ว ยังแต่ลิ้น ซึ่งมีส่วนป้องกันเชื้อโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นแก่ลำคอ บัดนี้เราจะได้บริหารลิ้นด้วยท่า สิงหะอาศนะ ต่อไป

การบริหาร นั่งในท่าปั๋ทมาศนะ หรือสิทธาศนะ หายใจโดยปกติสม่ำเสมอ

กระดกลิ้นม้วนขึ้นไปทางข้างหลัง ใช้ปลายลิ้นกดเพดานปากไว้ ต่อไปก้มหัวลงจนคางมาจดกับอก แลบลิ้นออกให้มากที่สุดที่จะมากได้ หดลิ้นกับไปดันเพดานไว้อย่างแรง ๆ ตามเดิม การแลบลิ้น หดลิ้นกลับนี้ ทำซ้ำ ๆ อยู่ประมาณ 10 ถึง 12 ครั้ง และแต่ละครั้งก็กระดกลิ้นม้วนกลับไปดันเพดานปากทุกครั้ง

ผลในทางบำบัด บุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญ พอเจริญเติบโตพ้นวัยเด็กมาแล้วไม่มีใครยอมแลบลิ้น เว้นแต่หมอจะสั่ง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากทีเดียว การเดินธรรดาสามัญไม่เรียกว่าเป็นการบริหารขาและน่องฉันใด เพียงแต่การใช้ลิ้นในการพูดและเคี้ยวอาหารก็ไม่เรียกว่าบริหารลิ้นฉันนั้น ถ้าจะให้เรียกว่าเป็นการบริหารเพื่อสุขภาพ เราจะต้องมีการบริหารลิ้นเป็นพิเศษ กว่าการพูดและการเคี้ยวดังกล่าวมาแล้ว จากผลของการวิจัยของท่านศรีมัต กุวาลัยนันทะในโลนาฟลา ปรากฏว่าการบริหารลิ้นด้วยท่าสิงหะอาศนะมีผลดังต่อไปนี้ คือเป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้มีโลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นกว่าปกติธรรมดา ประสาทและต่อม (แกรนด์) ในคอมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น ลำคอและหลอดลมโปร่งโล่งเป็นพิเศษ ต่อมไทรอยด์และต่อมประกอบอื่น ๆ แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น ประสาทการรับฟังแจ่มใสขึ้น ต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ลำคอสะอาดโล่ง โรคต่อมทอนซินอักเสบที่เป็นในระยะเริ่มต้นจะหายไปในเร็วพลัน

ท่าแรกของสิงหะอาศนะ คือ การกระดกลิ้นม้วนงอขึ้นไปกดเพดานปากนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า "ชีวะ–พันธะ" ท่านใช้บริหารวิปริตกรณี (ดูท่าวิปริตกรณี)

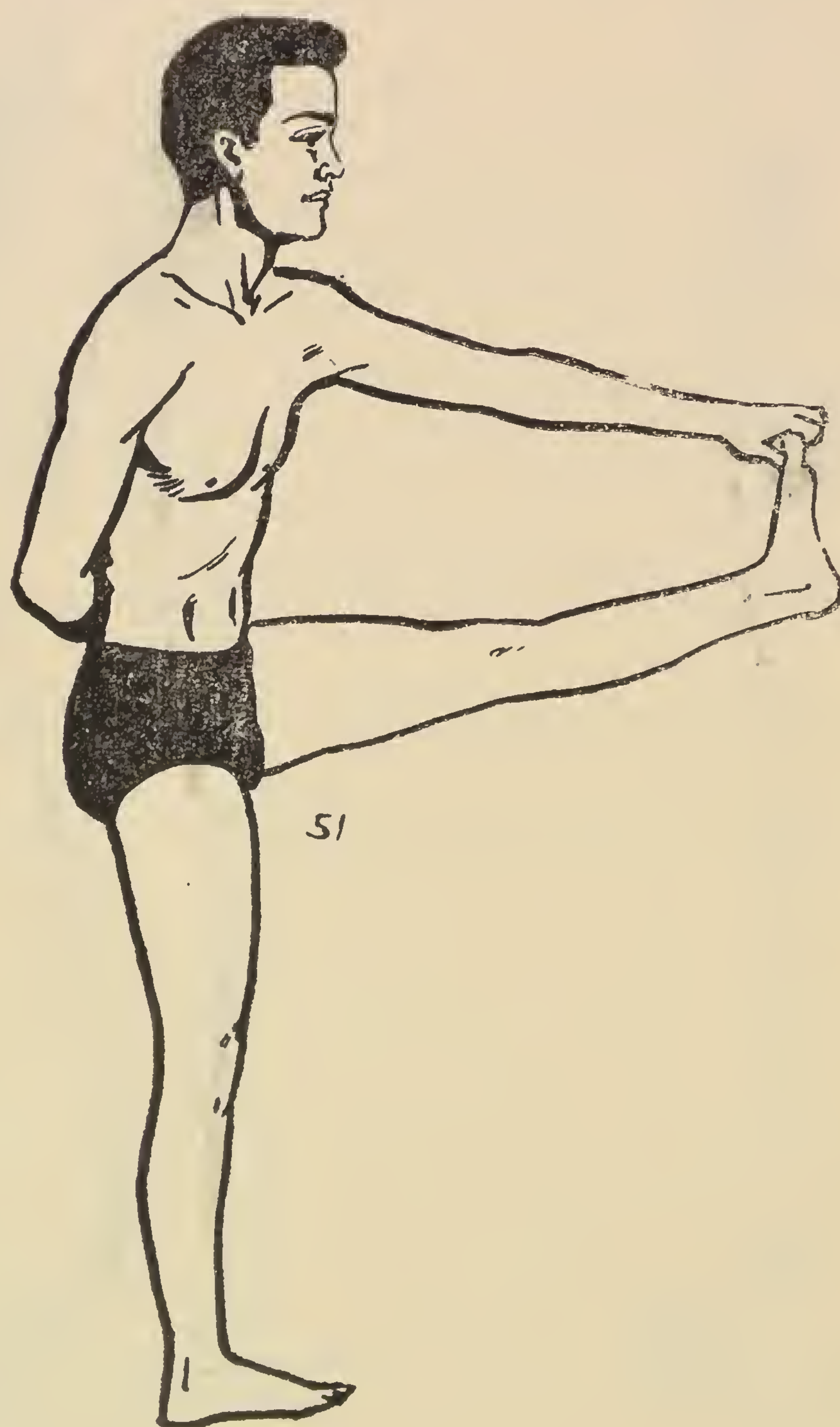


48



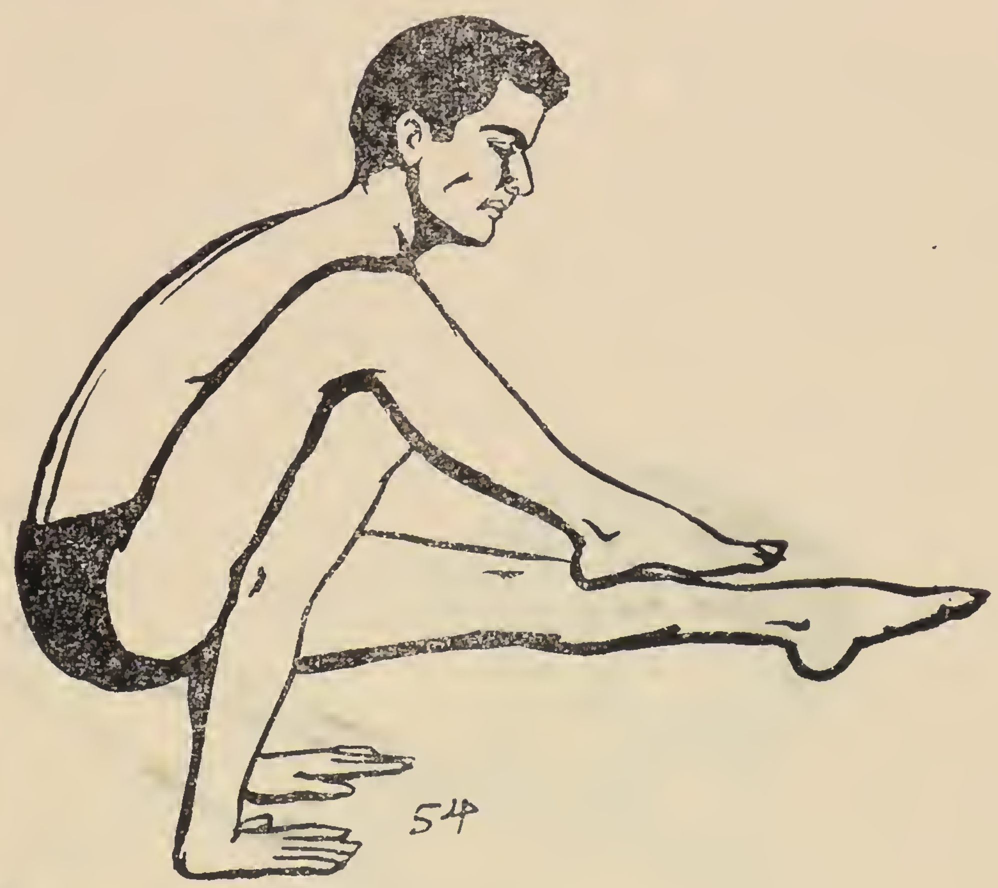
49

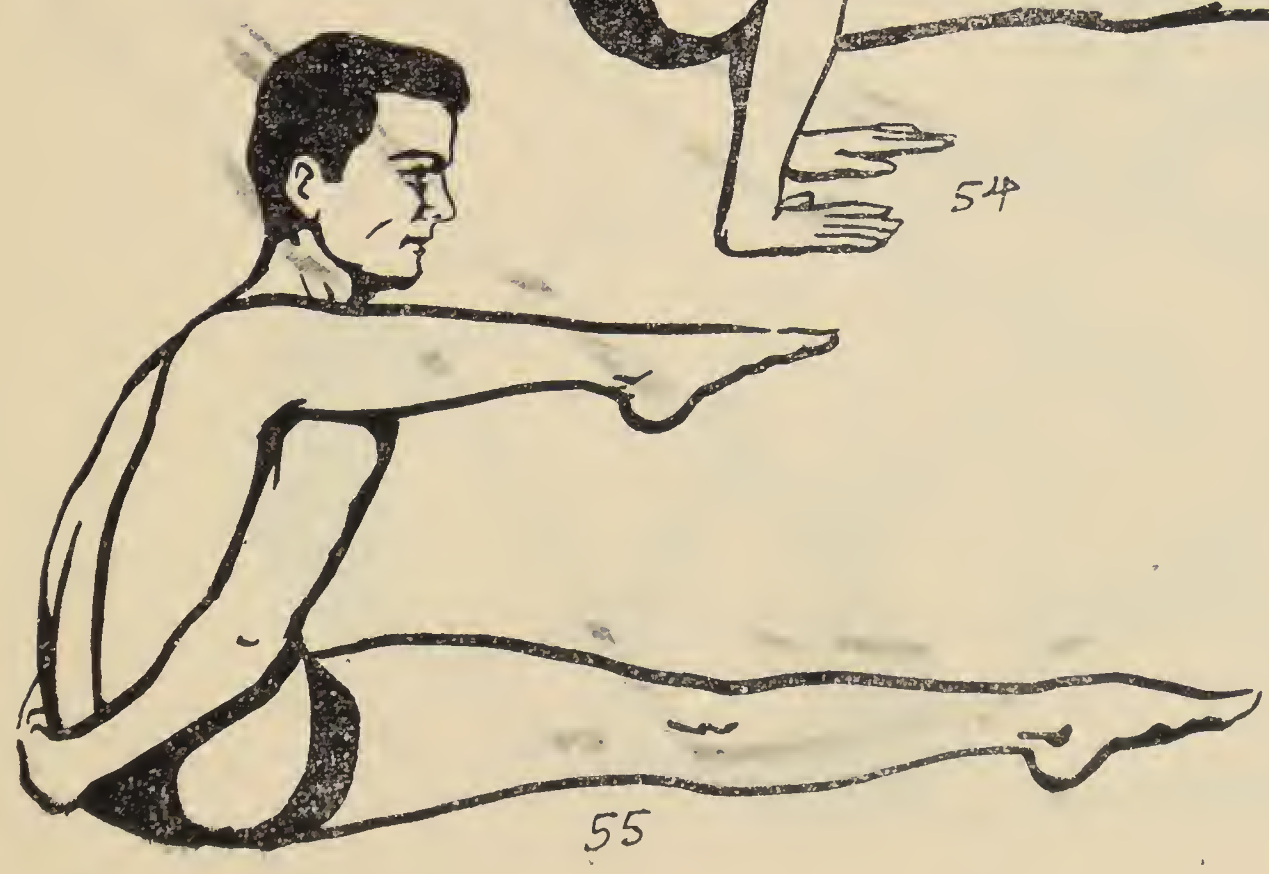

50


51

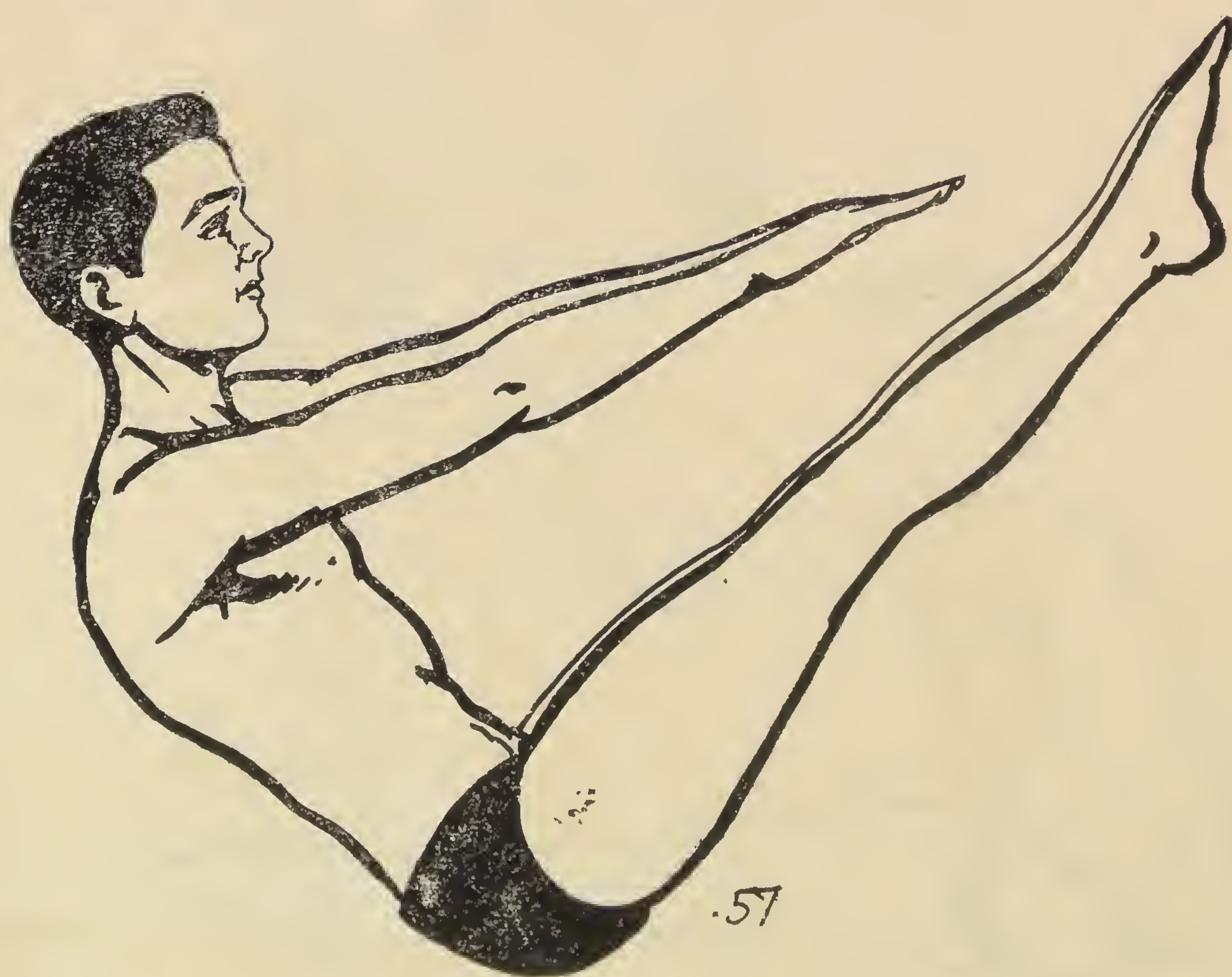

52


53


54

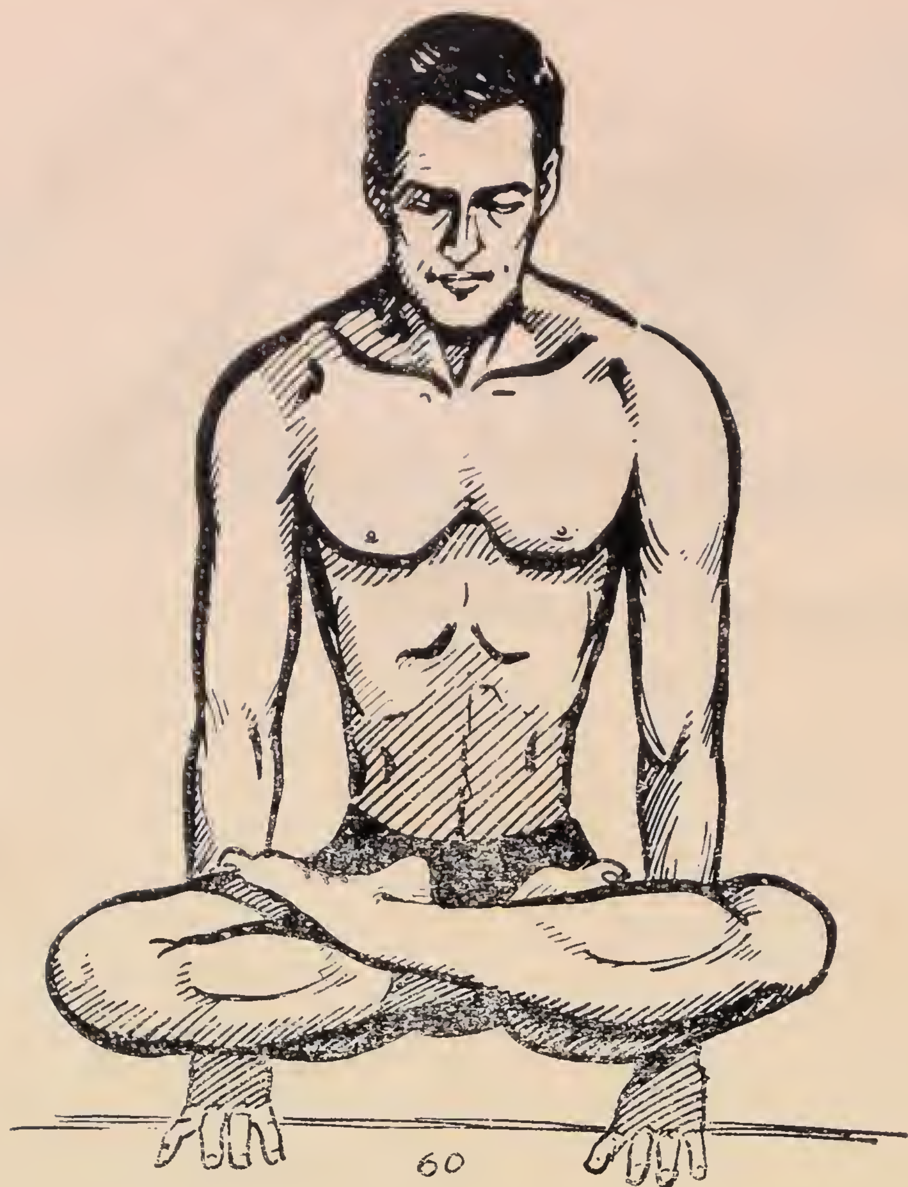

55


56

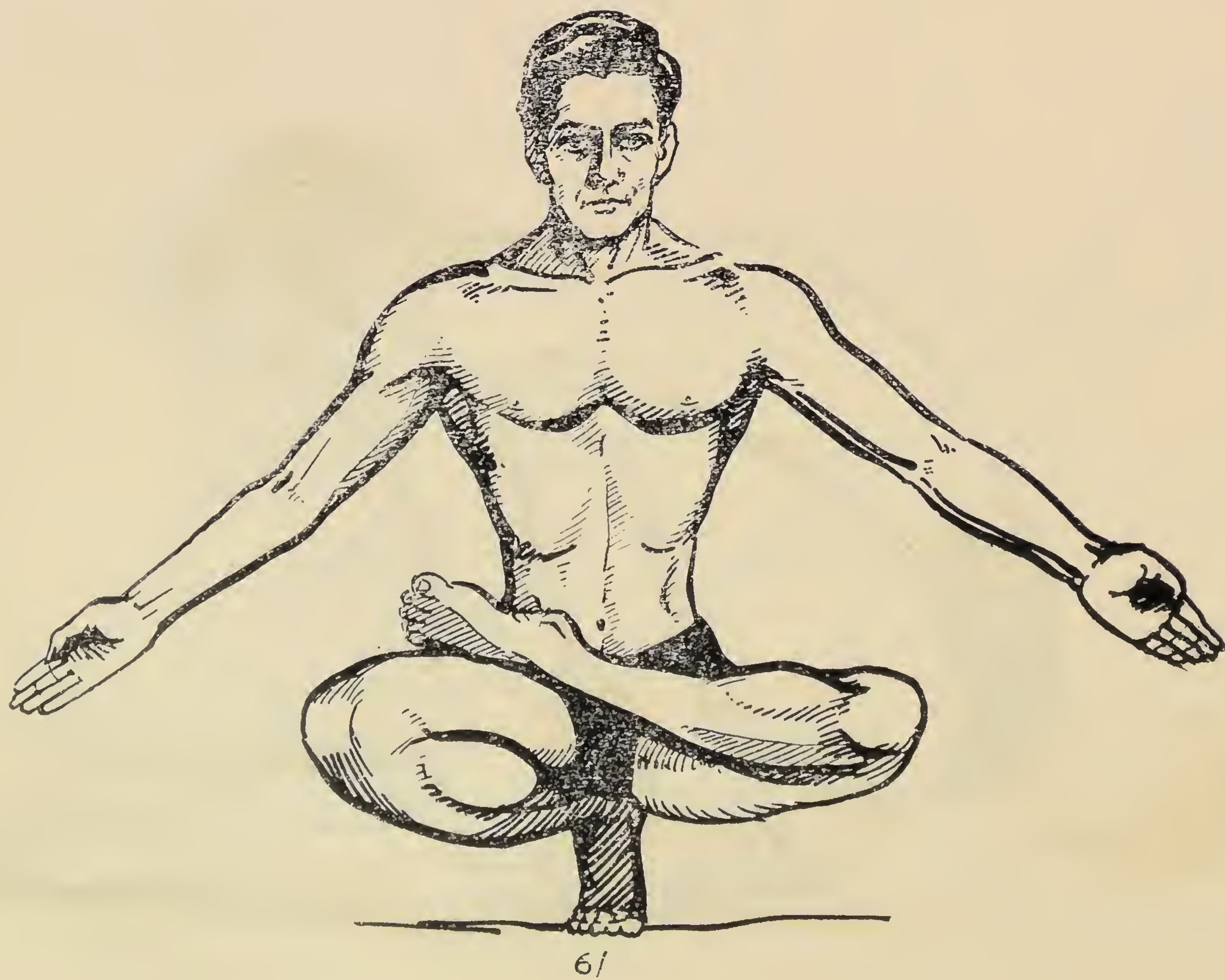

57


58


59



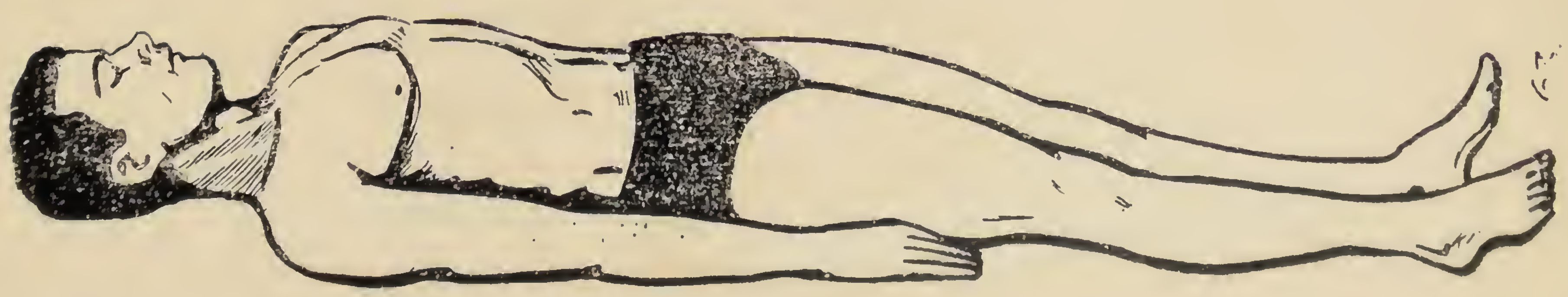
60



61



62



วิธีนอนหงายพักผ่อนหรือนั่งฝึกสติสมาธิ

โดยกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ และ ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

(ก) อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, หลังเท้าข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ข้อเท้าข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, แข้งข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, เข่าข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ขาบนข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ข้อต่อขาบนข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ที่กำเหน็ด	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, สดือ	,,
,,	,, ชายโครงข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ลิ้นปี่	,,
,,	,, หน้าอกข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, กระเดือกคอ	,,
,,	,, หลุมคอข้างบน	,,
,,	,, ปลายคาง	,,
,,	,, ที่ฝีปากข้างล่าง	,,
,,	,, ที่ปาก	,,
,,	,, ที่ฝีปากบน	,,
,,	,, แก้มข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, รูจมูกข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ที่ดั้งจมูก	,,
,,	,, ตาข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, คิ้วข้างขวา	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่คิ้บข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, หน้าผาก	,,
,,	,, บนศีรษะ	,,
,,	,, ขมับข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, หูข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, คางข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, คอข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดบ่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ไหล่ข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, แขนบนข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ข้อศอกข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, แขนล่างข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ข้อมือข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่หลังมือข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, หลังมือข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,
,,	,, ฝ่ามือข้างขวา	,,
,,	,, ,, ซ้าย	,,

(ข) ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, หลังมือข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ข้อมือข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, แขนล่างข้างซ้าย	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อศอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, แขนบนข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ไหล่ข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, บ่าข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,

หายใจเข้าท้องพ	กำหนดที่ข้อศอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, คอข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, คางข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, หูข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ขมับข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, บนศรีษะ	,,
,,	,, หน้าผาก	,,
,,	,, คิ้วข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ตาข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ที่ดั้งจมูก	,,
,,	,, รูจมูกข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, แก้มข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ผีปากข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, ที่ปาก	,,
,,	,, ที่ผีปากข้างล่าง	,,
,,	,, ปลายคาง	,,
,,	,, หลุมคอข้างบน	,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ฝีปากข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
,,	,, กระเดือกคอ	,,
,,	,, หลุมคอข้างล่าง	,,
,,	,, หน้าอกข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,
,,	,, ลิ้นปี่	,
,,	,, ชายโครงข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,
,,	,, สดือ	,,
,,	, เชิงกรานข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,
,,	,, ที่กำเหนิด	,,
,,	,, ข้อต่อขาบนข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,
,,	,, ขาบนข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, เข่าข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, แข้งข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, ข้อเท้าข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ขวา	,,
,,	,, หลังเท้าข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,
,,	,, ฝ่าเท้าข้างซ้าย	,,
,,	,, ,, ,, ขวา	,,

ตารางสำหรับฝึกโยคะเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา ๓ ,,
(๓) อุชชาญี ๓ ,,
(๔) วัคราศนะ ๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ,,
(๗) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ,,
(๓) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) ปั๋ศจิโมตนะ ๓ ,,
(๖) สัปตะวัชราศนะ ๓ ,,
(๗) ตรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย ๓ ,,
(๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ,,
(๔) วัคราศนะ ๓ ,,
(๕) อุททิยานะ—พันธะ (ท่าหดท้อง) ๓ ,,
(๖) ปั๋ทหัศตาศนะ (ท่านกกระสา) ๓ ,,
(๗) อัทฒะ—สัลภาศนะ ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ,,
(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) อัทฒะ—ภุชงคาศนะ ๓ ,,
(๖) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๗) ตรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๕

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๑)	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒)	๓ ,,
(๔)	อัทฒะมัตศเยนทราศนะ	๓ ,,
(๕)	ปั่ศจิโมตนะ	๓ ,,
(๖)	ภุชงคศนะ	๓ ,,
(๗)	อุทฑิยานะ พันธะ (ท่าหดท้อง)	๓ ,,
(๘)	สรรวังคาศนะ	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๖

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๓)	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔)	๓ ,,
(๔)	สุข ปุรวัค	๓ ,,
(๕)	โยคะมุทร	๓ ,,
(๖)	มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ,,
(๗)	ธนุราศนะ (ท่าธนู)	๓ ,,
(๘)	หลาศนะ (ท่าไถ)	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๗

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕)	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๖)	๓ ,,
(๔)	อัทฒะมัตศเยนทราศนะ	๓ ,,
(๕)	มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	๓ ,,
(๖)	มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๘

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ปราณายาม ควมคุมการหายใจท่าที่ ๗)	๓ ,,
(๓)	หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ ,,
(๔)	สุข ปุรวัค	๓ ,,
(๕)	นอลี	๓ ,,
(๖)	สัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน)	๓ ,,

(๗) อุทฑิยานะพันธะ (ท่าหดท้อง) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๙

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ,,
(๓) กุมภัคคา ๓ ,,
(๔) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ,,
(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๘) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ,,
(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,,

(๗) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๓) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ,,
(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ,,
(๕) ปั๋ศจิโมตนะ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะ—ภุชงคาศนะ ๓ ,,
(๗) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ,,

(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ,,
(๕) อัฑฒะสัลภาศนะ ๓ ,,
(๖) อุฑทิยานะพันธะ หรือ นอลี ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิก ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา ๓ ,,
(๓) กบาลภัติ ๓ ,,
(๔) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๖) .๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะ—ภุชงคาศนะ ๓ ,,
(๗) มัตศยาสนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๑ ,,

(๔) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๕) สัปตะวัชราศนะ ๓ ,,
(๖) สัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน) ๓ ,,
(๗) นอลี หรือ อุฑทิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๘) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๕) ตรีโกณศนา ๓ ,,
(๖) ปั๋ทหัศตาสนะ ๓ ,,
(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๕

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	หายใจ "ฮา" ท่านอน	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจ ท่าที่ ๓)	๓ ,,
(๔)	โยคะมุทระ	๓ ,,
(๕)	วัคราศนะ	๓ ,,
(๖)	อัฑฒะสัลภาศนะ	๓ ,,
(๗)	ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า)	๓ ,,
(๘)	ศรีษาศนะ (ศรีษะอาสนะ)	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๖

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจ ท่าที่ ๓)	๓ ,,
(๔)	สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์)	๓ ,,
(๕)	ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ)	๓ ,,
(๖)	อุททิยานะ—พันธะ	๓ ,,
(๗)	ธนุราศนะ (ท่าธนู)	๓ ,,
(๘)	สรรวังคาศนะ	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๗

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	กบาลภัติ	๓ ,,
(๓)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗)	๓ ,,
(๔)	ภัสตริกา	๓ ,,
(๕)	มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ,,
(๖)	ธนุราศนะ (ท่าธนู)	๓ ,,
(๗)	อุททิยานะ—พันธะ	๓ ,,
(๘)	วิปริต กรณี	๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๘

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	กุมภัคคา	๓ ,,
(๓)	ภัสตริกะ	๓ ,,
(๔)	สุข ปุรวัค	๓ ,,
(๕)	อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ	๓ ,,
(๖)	ตรีโกณาศนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	๓ ,,
(๗)	ปัศจิโมตนะ	๓ ,,
(๘)	หลาศนะ (ท่าไถ)	๓ ,,

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๙

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕) ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) ปั๋ทหัศตาศนะ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๗) อุทฑิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๔) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,
(๕) สัปตะ—วัชราศนะ ๓ ,,
(๖) อุทฑิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๓) กุมภัคคา ๓ ,,
(๔) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๗) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๘) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ,,
(๓) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ,,
(๔) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ,,
(๖) สัลภาศนะ ๓ ,,
(๗) ตรีโกณศนะ ๓ ,,
(๘) สัปตะวัชราศนะ ๓ ,,

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที

(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

(๙) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,

(๑๐) ศรีษาศนะ (ศรีษาอาศนะ) ๓ ,,

(๑๑) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,

(๑๒) สรรวังคาศนะ ๓ ,,

(๑๓) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที

(๑๔) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๒๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครง

(๒) ภัสตริกะ ๓ ,,

(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,

(๔) โยคะมุทระ ๓ ,,

(๕) อัฑฒ—ภุชงคาศนะ ๓ ,,

(๖) ปั๋ทหัสตาศนะ ๓ ,,

(๗) อุฑฑิยานะ—พันธะ ๓ ,,

(๔) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,.

(๙) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,

(๑๐) ศรีษาศนะ (ศรีษะอาศนะ) ๓ ,,

(๑๑) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,

(๑๒) สรรวังคาศนะ ๓ ,,

(๑๓) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที

(๑๔) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๙๕ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง

(๒) อุชชาญี ๓ ,,

(๓) กบาลภัติ ๓ ,,

(๔) สุข ประวัค ๓ ,,

(๕) การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ,,

(๖) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ,,

(๗) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ,,

(๘) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ,

(๙) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ .,

(๑๐) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,

(๑๑) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,

(๑๒) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,

(๑๓) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,

(๑๔) สรรวังคาศนะ ๓ ,,

(๑๕) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที

(๑๖) ศวศนา (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๕ ,,

ประทานเสนอ ช.ก.ถ.

เนื่องด้วยบิดาของกระผมประสพอุบัติเหตุเสียชีวิตเนื่องจากรถยนต์ชนกันเมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๑๔ ที่บริเวณตำบลปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และได้กำหนดวันพระราชทานเพลิงศพในวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๑๕ นี้ ณ วัดโสมนัสวิหาร กระผมได้ทราบว่าทางกรมฯ ได้พิมพ์เอกสารแนะนำมารยาทในการขับขี่ยวดยานเผยแพร่แก่ข้าราชการ พนักงานกรมทางโดยทั่วไป กระผมคิดว่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ที่ใช้ยวดยานบนท้องถนนถ้าได้ถือปฏิบัติและเคารพในมารยาทการขับรถ จะทำให้อุบัติเหตุบนท้องถนนลดลงได้อย่างมาก กระผมจึงใคร่จะขออนุญาตนำข้อความที่ทางกรมได้พิมพ์เผยแพร่นี้นำไปพิมพ์แจกผู้มาร่วมในงานศพบิดากระผมในครั้งนี้ จะได้เป็นประโยชน์แก่ผู้ขับขี่ยวดยานบนท้องถนนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อได้โปรดพิจารณาเห็นสมควรประการใด โปรดดำเนินการให้แก่กระผมด้วยจะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความเคารพอย่างสูง

(นายวงศ์วุฒิ ปันยารชุน)

หัวหน้าโรงงานเขตฯ นครราชสีมา

เรียน อ.ท.ล.

เพื่อโปรดประทานอนุมัติ เพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพบิดาของนายวงศ์วุฒิ ปันยารชุน ตามเจตนาและเวลาที่ขออนุญาต

[signature]

๒๖ ม.ค.2515

ช.ก.ถ.

อนุมัติ

[signature]

(นายเฉลียว วัชรพุกก์)

อธิบดีกรมทางหลวง

12 ก.พ. 2515

ผ.อ.ก.

โปรดดำเนินการตามอนุมัติ

[signature]

คุณวงศ์วุฒิ

[signature] 18 ก.พ. 15

หนังสือคู่มือคำแนะนำและมารยาทในการขับ รถยนต์

กรมทางหลวง

คำนำ

เนื่องจากในปัจจุบันนี้ได้เกิดมีอุบัติเหตุทางรถยนต์ในทางหลวงสายต่าง ๆ ทวีจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เป็นเพราะความประมาท รู้เท่าไม่ถึงการณ์และยานพาหนะอยู่ในสภาพไม่สมบูรณ์เรียบร้อย ท่านอธิบดีกรมทางหลวงได้มีความห่วงใยในเรื่องนี้เป็นอันมาก จึงได้ให้กองช่างกล กรมทางหลวง จัดทำสมุดคู่มือคำแนะนำและมารยาทในการขับรถยนต์ เพื่อแจกจ่ายแก่พนักงานขับรถยนต์ของกรมทางหลวงไว้เป็นแนวทางปฏิบัติที่จะไม่ให้เกิดอุบัติเหตุในทางหลวงขึ้นเพื่อเป็นการรักษาทรัพย์สินของราชการและชีวิตของตนเอง ตลอดจนผู้โดยสารร่วมด้วย

กองช่างกล จึงได้รวบรวมข้อแนะนำและข้อปฏิบัติต่าง ๆ จากเอกสาร บทความของกองตำรวจจราจร กองตำรวจทางหลวง กองตำรวจดับเพลิงหน่วยบรรเทาสาธารณภัย มาไว้เป็นคู่มือเพื่อถือปฏิบัติต่อไป

กองช่างกล กรมทางหลวง

ข้อปฏิบัติของผู้ขับขี่ยวดยาน

---

๑. คุณสมบัติของผู้ขับขี่ยวดยาน

ผู้ขับขี่ยวดยานที่ดีนั้นต้องมีคุณสมบัติประจำตัว ดังต่อไปนี้

— เป็นผู้ที่ได้รับอนุญาตให้ขับขี่รถชนิดนั้น ๆ จากทางการโดยถูกต้อง

— เป็นผู้มีสายตาดี มีร่างกายแข็งแรง

— ไม่เป็นโรคป่วยปัจจุบัน เรื้อรัง เช่นโรคประสาทอ่อน โรคลมบ้าหมู เป็นต้น

— เป็นผู้มีการตัดสินใจดี ไม่เป็นผู้ขี้ตื่น ขี้ตกใจจนทำอะไรไม่ถูก

— เป็นสุภาพบุรุษในการขับรถ รู้จักเห็นใจและอภัยผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวและดื้อดึงเอาแต่ใจตัวฝ่ายเดียว

— เป็นผู้รอบรู้ในกฎจราจรและปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด

— มีความรู้ความชำนาญในการขับรถเป็นอย่างดี รู้ว่าเมื่อถึงคราวฉุกเฉินขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างใด

๒. การขับขี่รถนั้นต้องถือเป็นหน้าที่การงาน

— นักขับรถที่ดีนั้น พึงถือว่าการขับรถไปนั้น เป็นการงาน เป็นหน้าที่ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด ย่อมไม่ถือการขับรถเป็นของเล่นหรือเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เพราะภัยบนท้องถนนนั้นมีจำนวนไม่น้อยที่เกิดจากความคึกคนอง หรือปล่อยสติให้ล่องลอยไปไม่อยู่กับตัวในขณะขับรถ

— นักขับรถที่ดี ย่อมไม่นำเอาอารมณ์ภายนอกที่ขุ่นมัวมาแสดงออกเวลาขับรถ เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว ใจร้อน โกรธเคือง เสียใจ น้อยใจ เป็นต้น ผู้นำอารมณ์ค้างมาขับรถ จะทำให้ฝีมือในการขับรถด้อยลงจนอาจเกิดอุบัติเหตุได้

๓. **นักขับรถต้องมีความรู้และรอบคอบในตัวรถที่ขับ**

คุณภาพของรถที่ใช้ขับขี่นั้น นักขับรถที่ดีจะต้องรอบรู้สึกบกพร่องและหมั่นตรวจตราแก้ไขให้ดีอยู่เสมอ สิ่งจำเป็นในตัวรถที่จะต้องหมั่นตรวจตราเสมอก่อนที่จะขับรถคันใดก็ตามคือ

— ห้ามล้อ ทั้งห้ามล้อเท้าและห้ามล้อมือ

— โคมไฟ ไฟใหญ่ ไฟกดต่ำ ไฟหรี่จอดรถ และไฟส่งท้าย พวงมาลัยและคันส่งบังคับล้อหน้า

— แตรสัญญาน

— ไฟเลี้ยว ทั้งขวาและซ้ายรวมทั้งไฟหยุดเมื่อใช้ห้ามล้อ

— กระจกมองรถหลัง

๔. **นักขับรถจะต้องลืมตาเมื่อขับรถกล่าวคือ**

— อย่านำเอากระดาษไปติดกระจกบังลมหน้ารถหรือบรรทุกของบนกันชนหรือฝาครอบหน้ารถทำให้มองไม่เห็นทางข้างหน้าไม่ถนัด

— อย่าเหม่อมองภาพสองข้างทางหรือสนใจในสิ่งอื่น จนขาดความสนใจในการขับรถ

— จงจองมองไปทางที่จะขับไปและสิ่งที่จะปรากฏขึ้นในทางข้างหน้าของท่านให้ยิ่งกว่าสิ่งอื่น

— การสนใจกับสิ่งข้างทางจนเผลอตัวเป็นเหตุให้หยุดรถไม่ทันเมื่อฉุกเฉิน เป็นสาเหตุให้รถชนกันมามากต่อมาก จงระมัดระวังอย่าประมาท

๕. การใช้แตรสัญญาณ

— พึงงดใช้เสียงแตรในเขตเทศบาลหรือย่านการจราจรคับคั่งโดยปราศจากความจำเป็น

— อย่าใช้เสียงแตรเป็นเครื่องนำทางในการขับรถของท่าน จงใช้ความสามารถในการขับรถของท่านแทน

— จงระมัดระวังเครื่องหมายที่ห้ามการใช้สัญญาณแตร เช่นโรงพยาบาลเป็นต้น

๖. การใช้สัญญาณ

สัญญาณมือ หรือไฟสัญญาณแทนสัญญาณมือผู้ขับรถมีหน้าที่ต้องให้สัญญาณโดยถูกต้องทุกครั้งและในระยะห่างพอสมควร ให้รถที่ตามมาข้างหลัง รถที่สวนมาข้างหน้า หรือรถที่แล่นมาทางด้านข้างเห็นได้ชัดเจน สัญญาณนี้คือ

— เมื่อรถออกจากที่จอด

— เมื่อจะเลี้ยวขวา

— เมื่อจะเลี้ยวซ้าย

— เมื่อจะเบาหรือลดความเร็ว

— เมื่อจะหยุดรถ

— เมื่อจะขอแซงรถคันหน้า

— เมื่ออนุญาตให้รถคันหลังแซงขึ้นได้

— ที่ใดซึ่งมีตำรวจควบคุมการจราจรอยู่กลางถนน จงแสดงสัญญาณให้เขาทราบว่าท่านจะไปทางใด เขาจะได้อำนวยความสะดวกให้

๗. การออกรถจากที่จอดรถ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

— ต้องระมัดระวังมองดูรถข้างหลังให้รอบคอบ รถข้างหลังจะต้องว่างจริง ๆ

— ต้องให้สัญญาณมือ หรือสัญญาณไฟว่าจะเลี้ยวขวา เพื่อให้รถหลังเห็น

— อย่าใช้กระจกมองหลังแทนการดูด้วยสายตา

— จงเดินรถไปช้า ๆ ชิดทางซ้ายก่อนแล้วจึงค่อยเร่งให้เร็วขึ้นและเข้าสู่แนวทางที่ควร

๘. การขับรถไปตามทาง จะต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

— จงขับรถชิดซ้ายเสมอ นอกจากท่านประสงค์จะเลี้ยวขวาหรือจะแซงขึ้นหน้ารถอื่นเท่านั้น

- อย่าขับรถช้า ๆ ไปตามแนวกึ่งกลางถนน จะเป็นการกีดกันมิให้รถอื่นเขาแซงขึ้นหน้าท่านได้
- ในถนนที่แคบจงระมัดระวังอันตรายให้มากที่สุดและขับรถช้า ๆ
- จงระมัดระวังเสมอเมื่อท่านจะผ่านทางแยก ทางร่วม ทางโค้ง หรือหัวเลี้ยว
- เมื่อจะเลี้ยวรถจากถนนหนึ่ง จงขับรถให้ช้าลง และให้ทางแก่คนข้ามถนนไปก่อน
- เมื่อถนนข้างหน้าเป็นทางเอก จงให้ทางแก่รถทางเอกผ่านไปหมดก่อนที่จะเคลื่อนรถของท่านออกไป
- ณ ทางแยกที่มีเครื่องหมายอันตราย หยุด ดู ไป บังคับ ท่านต้องหยุดรถของท่านให้นิ่งสนิททุกครั้ง ปลดเกียร์ว่างเสียก่อน เมื่อปลอดภัยจากรถทั้งซ้ายและขวา แล้วจึงออกรถผ่านไปด้วยเกียร์หนึ่ง
- ที่วงเวียนทุกแห่ง จงให้ทางแก่รถทางมือขวาของท่านผ่านไปก่อน
- เมื่อการจราจรของยวดยานข้างหน้าหยุดชะงักลง จงหยุดรถของท่านเรียงตามกันไป อย่าชิงเอากำไรผู้อื่นด้วยการแซงรถขึ้นไปข้างหน้า ไม่ว่าจะเป็นทางขวาหรือซ้ายก็ตาม
- เมื่อขับรถออกจากถนนส่วนตัวในบ้าน หรือขับรถออกจากถนน ซอยออกสู่ถนนใหญ่ จงปฏิบัติเสมือนหนึ่งว่ามีเครื่องหมาย หยุด, ดู, ไป ทุกประการ
- อย่าเลี้ยวขวาตัดมุม หรือเลี้ยวกลับรถจากริมทางโดยรวดเร็ว ปราศจากการให้สัญญาณ ซึ่งเชื่อแน่ว่าปลอดภัยจริงแล้ว

๔. การระมัดระวังให้ความปลอดภัยแก่คนเดินเท้าและสัตว์ จงปฏิบัติดังนี้

- จงให้ทางแก่คนเดินเท้า ณ ทางข้ามรูปม้าลายทุกแห่ง เพราะคนข้ามทางมีสิทธิไปก่อนท่าน
- ทางข้ามใดที่มีไฟสัญญาณควบคุมคนข้างทาง จงปฏิบัติตามสัญญาณไฟคนข้ามทางโดยเคร่งครัด

— จงขับรถช้า ๆ เมื่อผ่านทางข้ามถนนทุกแห่ง เพื่อท่านได้หยุดรถได้ทันท่วงทีเสมอ

— จงระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านรถที่จอดอยู่ข้างทางรถประจำทางที่หยุดอยู่ เพราะอาจมีคนเดินเท้าโผล่ออกมาให้ท่านชนได้

— จงระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อขับรถผ่านหน้าโรงเรียน หรือขับรถผ่านไปในย่านที่มีเด็กออกมาวิ่งเล่นในถนน

— ในโอกาสที่คนเดินเท้าให้ถนนเป็นทางเดิน เช่นมีงานมหกรรม ซึ่งมีคนเป็นจำนวนมาก สนามกีฬาหรือสนามม้าเมื่อก่อนหรือหลังการแข่งขัน โรงมหรสพเลิกแต่ละรอบ จงขับรถของท่านให้ช้าลง และระมัดระวังคนเดินถนนเป็นพิเศษ

— จงขับรถของท่านช้า ๆ และพร้อมที่จะหยุดรถเมื่อเห็นคนเดินหรือวิ่งข้ามทาง อย่าใช้เสียงแตรเมื่อขับเข้าไปใกล้ ๆ คน เพราะคนที่ประสาทอ่อนอาจตกใจโดดหนีมาให้ท่านชนได้

— จงขับรถของท่านให้ช้าลงเมื่อเห็นสัตว์พาหนะเดินหรือยืนอยู่ในทางที่ท่านกำลังจะไป ถ้าจำเป็นแล้วจงหยุดอยู่ในระยะห่าง แล้วใช้เสียงแตรเตือนให้สัตว์นั้นหลบเข้าข้างทางเสียก่อน

— การขับรถผ่านหัวเลี้ยว—ทางโค้ง ที่มีมุมลับสายตาต้องระมัดระวังคนข้ามถนนให้มาก

๑๐. สถานที่และโอกาสซึ่งท่านจะต้องเบารถให้ช้าลงทุกครั้ง

— เมื่อจะขับรถสวนทางกับรถอื่นทุกครั้ง

— เมื่อขับรถขึ้นลาดเนินหรือสะพานสูงชัน ซึ่งท่านมองเห็นทางข้างหน้าไม่ถนัดชัดเจน

— ณ ทางแยก ทางร่วม หรือหัวเลี้ยวทุกแห่ง

— เมื่อจะขับขึ้นสะพานทุกสะพาน

— เมื่อรถที่จอดอยู่ข้างหน้ามีท่าที่จะแล่นออกจากข้างถนน หรือได้ให้สัญญาณว่าจะแล่นออกจากที่จอด
— เมื่อมีรถอีกคันหนึ่งกำลังแล่นแซงขึ้นหน้ารถที่แล่นสวนทางท่านมา

๑๑. การขับรถในถนนลื่นหรือเมื่อฝนตก จงปฏิบัติดังนี้

— จงขับรถช้า ๆ อย่าใช้ห้ามล้อของท่านในทันทีทันใด พยายามใช้ห้ามล้อของท่านด้วยวิธีการปั๊มห้ามล้อเป็นจังหวะเบา ๆ เพื่อใช้รถค่อยชลอและหยุดลง
— พยายามใช้เกียร์ช่วยในการห้ามล้อ หรือการเบารถด้วยวิธีการเปลี่ยนเป็นเกียร์ต่ำ
— ระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อผ่านทางโค้งหรือถนนเอียง หรือเมื่อมีรถอื่นแล่นสวนทางมา
— ถ้ารถไถลลื่นในขณะขับอย่าห้ามล้อทันทีเป็นอันขาด จะทำให้รถปั่ดจนถึงพลิกคว่ำ จงหมุนพวงมาลัยไปทางเดียวกับที่ท้ายรถปั่ดไปแล้วเบาความเร็วลง เมื่อรถตั้งตัวได้แล้วจึงหักรถกลับเข้าทางเดิม

๑๒. การแซงรถ มีหลักปฏิบัติโดยเคร่งครัดนี้

— ต้องแซงขึ้นทางขวาทุกครั้ง เว้นแต่รถคันหน้าได้แสดงสัญญาณจะเลี้ยวขวาและเปิดทางซ้ายว่าง จึงให้แซงขึ้นทางซ้ายได้
— อย่าแซงรถจนกว่าท่านจะแน่ใจว่า ท่านสามารถจะทำได้โดยไม่มีอันตรายแก่ตนเองและผู้อื่น ถ้าไม่แน่ใจแล้ว จงอย่าได้แซงรถเป็นอันขาด
— ก่อนจะแซงรถต้องสังเกตว่าไม่มีรถสวนมาข้างหน้า หรือมีรถสวนมาแต่ระยะห่างมากพอที่รถเราจะแล่นแซงขึ้นไปได้โดยปลอดภัยแล้ว พึงระมัดระวังการกะระยะแซงเป็นพิเศษ
– จงมองดูกระจกหลังของท่านก่อนจะแซงรถทุกครั้ง ถ้ามีรถแล่นตามหลังมาให้ยกสัญญาณเลี้ยวขวาถ้าเกรงรถหลังจะแซงซ้อนขึ้นมา
— อย่าแซงรถเมื่อรถคันหน้าวิ่งเร็วอยู่แล้วจะกลายเป็นท้าแข่งกันไป

- อย่าหลบเข้าข้างทางตัดหน้ารถที่ท่านแซงขึ้นมาในระยะกระชั้นชิด
- อย่าแซงรถที่ ทางแยก - หัวเลี้ยว - ทางโค้ง – ทางที่มีเส้นให้คนข้ามถนน บนสะพาน ในถนนแคบ การกระทำเช่นนั้นเท่ากับท่านกำบังตาของท่านเอง เสียครึ่งหนึ่ง ท่านอาจจะประสบอันตรายร้ายแรงขึ้นได้
- เวลากลางวัน นอกเขตเทศบาล หรือผ่านที่ที่มีรถคับคั่ง จงใช้เสียงแตร บอกให้รถคันหน้าของท่านทราบก่อนที่จะแซงขึ้นหน้าเขาทุกครั้ง
- เวลากลางคืน การขอทางแซงขึ้นหน้ารถคันหน้า ใช้วิธีปิดเปิดโคมไฟหน้ารถ ระหว่างไฟใหญ่กับไฟหรี่สลับกัน เพื่อแสดงให้รถคันหน้าทราบว่ากำลังถูกขอทางจะได้เปิดทางให้

๑๓. เมื่อท่านถูกแซงรถ จงปฏิบัติดังนี้

- เบาความเร็วของท่านลงโดยมารยาท อย่าเร่งความเร็วเพื่อแข่งกับรถที่แซงขึ้นมานั้น
- แอบรถชิดทางซ้ายให้มากที่สุด แล้วให้สัญญาณมือให้เขาผ่านไปได้ ถ้าเห็นว่า ทางข้างหน้าไม่ปลอดภัยแก่การแซงรถแล้ว จงยื่นแขนของท่านออกไปนอกรถแล้วให้สัญญาณเบารถ เพื่อเตือนให้รถหลังทราบว่า ทางข้างหน้าไม่ปลอดภัยให้ระงับการแซงไว้ก่อน

๑๔. การเบา การหยุดรถ จงปฏิบัติดังนี้

- ต้องคำนึงถึงความเร็วของรถที่ขับอยู่ ให้มากจงเบารถมาแต่ระยะห่างพอสมควร
- อย่าเบาและหยุดรถของท่านอย่างกระทันหัน เป็นเหตุให้รถหลังชนได้ง่าย
- ก่อนเบาจงมองดูรถตามมาจากกระจกมองหลังก่อนทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย
- อย่าลืมให้สัญญาณเมื่อท่านจะเบารถ เพื่อให้รถหลังได้รู้ตัวก่อนทุกครั้ง
- ต้องคำนึงถึงสภาพถนน ถ้าถนนเปียกและลื่น การเบาหรือหยุดรถโดยกระทันหันจะทำให้รถลื่นไถลท้ายปัดออกนอกทางลง พลิกคว่ำตะแคงเป็นอันตรายได้

๑๕. การถอยหลังรถ จงปฏิบัติดังนี้

— ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนถอยหลังรถทุกครั้งว่าไม่มีสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหลัง

— ต้องเหลียวมองดูตลอดเวลาที่ถอยรถ อย่าใช้กระจกมองหลังแทนการเหลียวดู ไม่ปลอดภัย

— ถ้าท่านขับรถขนาดใหญ่ ซึ่งมองเห็นหลังไม่ชัดเจน จงให้เพื่อนของท่านคอยบอกและให้สัญญาณแก่ท่านทุกครั้ง

๑๖. การกลับรถ จงปฏิบัติดังนี้

— ไม่ควรกลับรถในถนนแคบ หรือถนนที่มีการจราจรคับคั่ง

— ควรเลือกกลับรถในถนนที่กว้างพอ และการจราจรว่างพอที่จะกลับได้รวดเดียวโดยไม่เป็นอันตรายและทำให้การจราจรติดขัด

— จงให้สัญญาณทุกครั้งเมื่อจะกลับรถ คือสัญญาณเลี้ยวขวาหรือซ้าย

— อย่าลืมระมัดระวังคนเดินถนนทุกครั้งที่จะกลับรถ

— ควรใช้ถนนซอยที่ว่างการจราจรเป็นที่ถอยกลับรถ โดยเดินรถของท่านให้เลยปากซอยแล้วถอยหลังเข้าถนนซอย เดินหน้ารถเลี้ยวขวาออกสู่ถนนใหญ่ เป็นการกระทำที่ปลอดภัยกว่าการเดินหน้ารถเลี้ยวเข้าถนนซอย แล้วถอยหลังออกถนนใหญ่ซึ่งไม่ปลอดภัย

๑๗. การขับรถข้ามสะพานที่มีไม้เคร่าขวาง

— พึงระมัดระวังเป็นพิเศษว่าความสูงของบนหลังคารถจะไม่ติดไม้เคร่านั้น

๑๘. การขับรถข้ามสะพานที่รับน้ำหนักน้อย จงปฏิบัติดังนี้

— พึงระมัดระวังสังเกตเครื่องหมายจำกัดน้ำหนักรถของเจ้าพนักงานจราจรที่ติดไว้ ถ้ารู้สึกหรือทราบว่ารถของท่านมีน้ำหนักบรรทุกรวมน้ำหนักรถเกินกว่า อย่านำรถข้ามไปเป็นอันขาด

— อย่าขับรถขึ้นไปบนสะพานที่รับน้ำหนักน้อยพร้อมกันสองคันเพราะน้ำหนักจะเพิ่มตามจำนวนรถ สะพานจะทนไม่ได้และพังลงมา

๑๙. การจอดรถ

หลักปฏิบัติเมื่อจะจอดรถ

— จงจอดรถให้ชิดขอบทางเสมอ ควรจอดห่างจากขอบทางไม่เกิน ๒๐ ซ.ม. เพื่อมิให้เกะกะการจราจรหรือเป็นอันตรายจากการจราจรของรถอื่น ๆ

— จงสังเกตเครื่องหมายให้จอดรถที่เจ้าหน้าที่จราจรกำหนดไว้ แล้วจอดรถของท่านให้ถูกต้องตามวิธีกำหนด เช่นจอดทะแยงหน้าเข้าหรือท้ายเข้าเป็นต้น

— จงดับเครื่องยนต์และใช้ห้ามล้อมือไว้ก่อนที่ท่านจะทิ้งรถไป และเพื่อให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น จงปิดประตูล๊อกเสียและหมุนกระจกขึ้น ใส่กุญแจรถ

— เวลากลางคืนในถนนที่มีความสว่างน้อยจงเปิดไฟหรี่ไว้เพื่อความปลอดภัยของท่าน

— ถนนใดที่มีกฎจราจรจำกัดเวลาของการจอดแต่ละครั้งจงระมัดระวังรีบทำธุระของท่านให้เสร็จทันเวลา และนำรถออกไปก่อนหมดเวลาให้จอดแต่ละครั้ง

ลักษณะการที่ต้องห้ามในการจอดรถ

— อย่าจอดรถกลางถนน หรือจอดไม่ชิดขอบทางเท้า

— อย่าจอดรถในที่มีเครื่องหมายห้ามจอด หรือห้ามหยุดรถ (ขอบทางที่ทาสีขาว—เหลือง, ขาว—แดง)

— อย่าจอดรถในถนนแคบ ซึ่งเมื่อจอดแล้วจะทำให้รถอื่นสวนไปมาไม่ได้

— อย่าจอดรถในทางโค้ง ทางเลี้ยว ทางแยก หรือทางร่วมของถนนตั้งแต่สองสายขึ้นไป

— อย่าจอดรถบนสะพาน ลากขึ้นลงสะพาน ลาดเนินไหล่เขา หรือที่สูงชันหรือกำบังตารถอีกด้านหนึ่ง

— อย่าจอดรถผิดฝั่งที่กำหนดไว้

— อย่าจอดรถผิดลักษณะที่กำหนดให้จอด

— อย่าจอดรถในที่ซึ่งมีเครื่องหมายกำหนดให้เป็นที่จอดรถประเภทอื่นเป็นการรอนสิทธิของรถประเภทนั้น ๆ เช่นป้ายจอดรถรับจ้างเป็นต้น

— อย่าจอดรถปิดทางเท้าสำหรับคนข้ามถนน เป็นการกีดขวางและทำให้คนข้ามถนนไม่ปลอดภัย

— อย่าจอดรถบังหน้าโรงเรียน หรือประตูเข้าออกบ้านของผู้อื่น

— อย่าจอดรถเบียดบังหน้ารถอื่น จนไม่สามารถถอยเคลื่อนรถออกจากที่จอดได้

การจอดรถเพื่อซ่อมแซมหรือแก้ไขเครื่องยนต์

— อย่าจอดรถซ่อมแซม หรือเปลี่ยนยางที่แตกกลางถนน เป็นการเห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ

— จงรีบนำรถเข้าข้างทางโดยเร็วที่สุด เพื่อมิให้กีดขวางการจราจรของรถอื่น

— ถ้ามีอุบัติเหตุที่ไม่สามารถนำรถเข้าข้างทางโดยลำพังได้ เช่น เพลาหัก ล้อหลุด ให้รีบติดต่ออู่ซ่อมนำรถมายก ลากไปโดยเร็วที่สุด

การจอดรถบนลาดเนิน

— ไม่ควรจอดรถบนลาดเนินใด ๆ เว้นแต่มีความจำเป็น

— ถ้าจำเป็นจอดให้ใช้ห้ามล้อมือ ใส่เกียร์รถไว้ ถ้ามีขอบทางเท้าให้หักพวงมาลัยให้ล้อรถข้างหน้ายันติดขอบทางกับรถลื่นไถลหรือหาไม้ หรือก้อนหินมาใส่ขวางล้อรถไว้

๒๐. การขับรถในเวลากลางคืน จงปฏิบัติดังนี้

— ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเห็นทางไม่ชัดเจนเหมือนเวลากลางวัน

— อย่าขับรถเร็วกว่าแสงโคมหน้ารถ เพราะท่านจะห้ามล้อรถไม่ทัน เมื่อพบสิ่งกีดขวาง เช่นคนหรือสัตว์มาปรากฏโดยบังเอิญ

— ควรใช้ไฟฉายดวงใหญ่หน้ารถที่ลำแสงกดต่ำขณะรถแล่นกลางคืน เว้นแต่ถนนไฟสว่างมากจึงใช้ไฟหรี่ได้ โคมไฟใหญ่ที่ลำแสงพุ่งไกลนั้น ควรใช้

เฉพาะบนทางหลวงนอกเขตเทศบาลเท่านั้น และต้องหรี่ไฟทุกครั้งเมื่อรถสวนมา อย่าใช้ไฟพุ่งเข้าตาผู้ขับรถที่สวนมา เป็นอันตรายมาก

— ถ้ารถสวนมาเผลอเปิดไฟพุ่งเข้าตาเราโดยหลงลืม ให้ใช้วิธีเตือนเขาโดยเปิดไฟรถของเราถี่ ๆ ให้เขารู้ตัว

— เมื่อขับรถสวนกัน อย่าเพ่งมองไปตรงโคมไฟของรถที่สวนมา ควรขับรถให้ช้าลง และมองดูขอบทางด้านซ้าย

๒๑. การขับรถ ณ ตำบลที่กำจัดความเร็ว

— จงสังเกตเครื่องหมายกำหนดความเร็วของเจ้าพนักงานจราจรที่แสดงไว้ข้างทางแล้วขับรถของท่านให้ช้าลงเท่าที่กำหนดอย่าฝ่าฝืน

— ในเขตเทศบาล หรือหมู่บ้าน จงขบรถของท่านเพียงไม่เกิน ๔๕ ก.ม. ต่อชั่วโมงสำหรับรถส่วนบุคคล และ ๓๕ ก.ม. สำหรับรถบรรทุก

— พึงระลึกว่า เครื่องหมายกำหนดความเร็ว มีไว้ช่วยให้ท่านปลอดภัย การฝ่าฝืนคือการพยายามทำตัวเป็นจำเลยในคดีอาญานั่นเอง

๒๒. แอลกอฮอล์กับการขับรถ

— ได้มีการพิสูจน์เป็นที่รับรองแล้วว่า แอลกอฮอล์ในสุราทุกชนิด หรือเบียร์มิได้ช่วยให้การขับรถดีขึ้นเลย

— แอลกอฮอล์ในสุรา เป็นที่นำมาซึ่งความประมาทหรือโทษถึงติดคุกตรางในที่สุดมาแล้วมากต่อมาก

— จงงดเว้นการเสพสุราโดยเด็ดขาด เมื่อท่านมีหน้าที่ต้องขับรถเองหรือ

— จงงดเว้นการขับรถโดยเด็ดขาด เมื่อท่านเมาสุราหรือแม้เพียงจะมึน ๆ ก็ตาม

๒๓. การขับรถเข้าทางแยกที่คุมสัญญาณจราจร จงปฏิบัติดังนี้

— ให้คิดไว้ก่อนเสมอว่า เมื่อไปถึงทางแยกแล้วท่านจะตรงไปหรือเลี้ยวซ้ายหรือจะเลี้ยวขวา

— จงขับรถของท่านเข้าช่องที่กำหนดของรถเลี้ยวซ้าย รถตรงไป รถเลี้ยวขวา อย่าแล่นรถเปะปะไม่ตรงช่อง หรือจอดคล่อมช่องเป็นอันขาด

— อย่าเอาเปรียบผู้อื่นด้วยการกระทำผิด ๆ เช่นชิงแล่นเข้าช่องรถ เลี้ยวขวา หรือรถเลี้ยวซ้ายแต่พอมีสัญญาณก็ขับรถตรงไปเป็นต้น

๒๔. การขับรถเป็นขบวน จงปฏิบัติดังนี้

— ให้เว้นระยะต่อจากรถคันหน้าพอสมควรที่จะหยุดในเวลาฉุกเฉินได้ โดยไม่ชนท้ายรถคันหน้า

— คอยดูสัญญาณจากรถคันหน้า แล้วให้สัญญาณต่อแก่รถคันหลังทุกครั้ง

— จะเบา จะหยุด จะเลี้ยวรถต้องให้สัญญาณให้รถหลังทราบทุกครั้ง

— อย่าขับเร็วเกินไปจะมีอันตรายร่วมกันได้ง่าย

๒๕. การเว้นระยะต่อเมื่อขับรถตามกัน จงปฏิบัติดังนี้

— เมื่อขับรถด้วยความเร็ว ๑๐ ไมล์ต่อ ช.ม. เว้นระยะ ๑ ช่วงคันรถ

— เมื่อขับรถด้วยความเร็ว ๒๐ ไมล์, ๓๐ ไมล์, ๔๐ ไมล์, ๕๐ ไมล์ ๖๐ ไมล์ ฯลฯ จงเว้นระยะต่อ ๒,๓,๔,๕.๖, ช่วงคันรถโดยลำดับเช่นกัน

๒๖. การถือพวงมาลัยและการนั่งขับรถ

— การจับพวงมาลัยในขณะขับขี่รถนั้น ต้องจับในท่าทางที่ถูกต้องและสุภาพ

— การขับรถมือเดียว โดยเอาแขนขวาพาดกับของประตูนั้น น่าเกลียด ไม่สุภาพ ไม่พึงกระทำ

— การขับรถมือเดียวไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ เป็นการเสี่ยงอันตรายเวลาฉุกเฉินอย่างยิ่ง เพราะมือเดียวท่านจะหมุนพวงมาลัยเกินกว่าครึ่งรอบไม่ได้ และช้ากว่าสองมือมาก

— ท่าจับพวงมาลัยที่ถูกต้อง คือสมมุติว่าพวงมาลัยเป็นหน้าปัทม์นาฬิกา จงใช้มือซ้ายจับระหว่างเลข ๑๐ กับเลข ๑๑ มือขวาจับระหว่างเลข ๑ กับเลข ๒ แล้ววางท่อนแขนลงบนกรอบพวงมาลัย

— ท่าจับพวงมาลัยที่ถูกต้อง ทำให้บังคับรถได้เป็นอย่างดี เวลาฉุกเฉินช่วยให้หลบหลีกได้ทันท่วงที เพราะอยู่ในสภาพที่เตรียมพร้อมเสมอไม่เมื่อยล้าเร็วด้วย

— การนั่งขับรถที่สุภาพนั้น คือนั่งตัวตรงหลังพิงพนักไม่ใช่ชะโงกล้ำ หรือเท้าพวงมาลัย หรือเอนตัวพิงขอบประตูแทนพวงมาลัย

๒๗. การปฏิบัติของผู้นั่งในรถหรือผู้โดยสาร

— อย่าชวนกันคุย จนกระทั่งผู้ขับรถขาดความสนใจในการขับรถเป็นอันขาด

— อย่ายุหรือหนุนให้คนขับกระทำในสิ่งที่ผิดๆ เช่นขับรถเร็วหรือขับส่วดสว้าส น่ากลัวอันตรายโดยเห็นเป็นของสนุก

— อย่าหยอกเย้า หรือล้อเล่นกับคนขับรถเป็นอันขาด

— อย่าส่งเสียงตกใจ หวีด ว้าย เมื่อตกใจจากอุบัติเหตุที่ใกล้จะเกิด จะทำให้คนขับพลอยตกใจ ขาดสมาธิ และการตัดสินใจอันดีไปได้

๒๘. มรรยาทของนักขับขี่รถที่ดี

นักขับรถที่ดีนั้นพึงแสดงมรรยาท ในการขับรถของท่านคือ

(๑) แสดงความเห็นใจแก่รถที่รอจะออกจากถนนซอยมาสู่ถนนใหญ่ โดยผ่อนปรนเบารถให้หรือหยุดรถให้เขาออกมาได้ใช้ทางบ้าง

(๒) แสดงความเห็นใจแก่รถที่เลี้ยวขวาที่รอเลี้ยวอยู่เป็นเวลานานหาจังหวะเลี้ยวไม่ได้เลย โดยเบารถหรือหยุดรถให้เขาเลี้ยวได้บ้าง

(๓) แสดงความเห็นใจผู้อื่นเมื่อเขาเผลอหรือขับผิดมา โดยพยายามหลีกเลี่ยงให้อภัยแก่เขา

(๔) แสดงกิริยาขอบคุณ อันเป็นมรรยาทอันดีต่อผู้ขับรถอื่นที่เขาให้ความเอื้อเฟื้อแก่ท่าน

(๕) แสดงความเห็นใจต่อคนเดินเท้าที่ข้ามถนนโดยเฉพาะเด็ก คนชรา คนพิการ ให้ได้ข้ามถนนไปโดยปลอดภัยจากการหยุดรถของท่านชั่วขณะหนึ่ง

การตรวจรถยนต์ก่อนนำออกใช้งาน

๑. ก่อนติดเครื่องยนต์

— ตรวจดูใต้ท้องรถ และสังเกตุการรั่วซึม
— ตรวจดูระดับน้ำในหม้อน้ำ ถ้าต่ำก็เติมให้ถึงระดับ
— ตรวจดูระดับน้ำมันเครื่อง ถ้าต่ำก็เติมให้ถึงระดับ
— ตรวจดูส่วนต่าง ๆ ของเครื่องยนต์ว่า มีส่วนใดหลุดหลวมบ้าง โดยเฉพาะพวงระบบไฟฟ้า ถ้าหลุดหลวมก็แก้ไขเสีย
— ตรวจดูระดับน้ำมันเชื้อเพลิง ถ้าต่ำก็เติมให้ถึงระดับ
— ตรวจดูความตึงของสายพาน ถ้าหย่อนก็ตั้งเสียให้ตึง
— ตรวจระบบเบรคมือ
— ปลดเกียร์ให้คันเกียร์อยู่ในตำแหน่งเกียร์ว่าง
— ตรวจคานหน้าและระบบการบังคับล้อ อย่าให้หลวมมากนัก
— เครื่องมือที่สำคัญ สำหรับแก้ไขเมื่อรถเกิดติดขัด
— ตรวจดูอุปกรณ์ต่าง ๆ ของตัวรถ และระบบเบรค
— ตรวจดูการบรรทุก ควรเฉลี่ยน้ำหนักบรรทุกให้ถูกต้อง
— ตรวจดูสภาพของยาง และการสูบลมยางของรถทุก ๆ ล้อ และยางต้องอยู่ในสภาพที่ใช้การได้
— ตรวจขันน๊อตล้อ
— ตรวจดูตามหูแหนบหรือ Coil Spring
— ตรวจดูระบบ Clutch โดยทดลองเหยียบดู
— ตรวจดูระบบ Brake โดยทดลองเหยียบดู
— ตรวจดูน้ำกลั่นในหม้อแบตเตอรี่ ถ้าต่ำก็เติมให้ถึงระดับ

๒. เมื่อติดเครื่องยนต์แล้ว

— ตรวจดูหน้าปัทม์ เกย์ (Gauge) ทุกตัวทำงานได้ถูกต้อง ถ้าเป็นรถที่ใช้เบรคลมต้องตรวจดู Pressure ของลมด้วย

— ตรวจดูแตร และระบบไฟต่าง ๆ ไฟทุกดวงต้องทำงานได้ถูกต้องตามหน้าที่

— ตรวจที่ปัดน้ำฝน

— ตรวจดูความเรียบร้อยของพัดลม ส่วนต่าง ๆ ที่หลุดหลวม และฟังเสียงให้แน่ใจว่าปรกติ

— ตรวจดูที่พื้น และตามส่วนต่าง ๆ ว่ามีน้ำมันเครื่องและน้ำมันเชื้อเพลิงรั่วซึมที่ใดบ้าง

การตรวจระหว่างเครื่องยนต์ทำงาน

— ตรวจดูแอมแปร์ไฟชาร์ท ว่าชาร์ทเป็นปรกติหรือไม่ชาร์ท

— ตรวจดูกำลังดันของน้ำมันเครื่อง

— ตรวจดูอุณหภูมิของน้ำ

— ตรวจดูเกย์น้ำมันเชื้อเพลิง

— ตรวจดูจารบี และน้ำมันเครื่องว่าเกิดการรั่วไหลที่ใดบ้าง เช่น ที่ดุมรั่ว เฟืองท้าย กระปุกเกียร์เครื่องยนต์และอื่น ๆ

อัคคีภัยจากอุบัติเหตุรถยนต์

อัคคีภัยย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ แม้บนถนนหลวงจะเป็นถนนในเขตเทศบาลก็ดี ถนนไฮเวย์ก็ดี หรือซุปเปอร์ไฮเวย์ก็ดี ทั้งไวไฟและไม่ไวไฟในรถยนต์หรือยวดยานต่าง ๆ ที่สัญจรไปมาบนท้องถนน มักเกิดอัคคีภัยขึ้นเนือง ๆ โดยเฉพาะในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ—ธนบุรี ซึ่งนับวันจะเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนประชากร และยวดยานพาหนะที่สัญจรไปมา

ในการวิจัยสาเหตุเพลิงไหม้รถยนต์ได้พบว่า มีกรณีรถยนต์นั่งเก็บหม้อแบตเตอรี่ไว้ใต้เบาะ ไฟฟ้าช๊อตไหม้เบาะก่อนแล้วจึงลุกลามต่อไป บางรายวิ่ง ๆ ไปเกิดไฟลุกขึ้นเกิดจากท่อน้ำมันเบนซินรั่วถูกท่อไอเสีย บางรายเกิดชนกันถังน้ำมันแตกไฟลุกขึ้น สรุปแล้วสาเหตุเกิดจากความบกพร่องของเครื่องยนต์และอุปกรณ์ในรถยนต์นั่นเอง ซึ่งพอจะสรุปสาเหตุได้ดังนี้

๑. ก้นบุหรี่ สะเก็ดไฟ ก้านไม้ขีดที่ยังไม่ดับ

๒. คาบูเรเตอร์ชำรุด สายน้ำมันรั่ว

๓. สายไฟฟ้าในรถยนต์ชำรุด

๔. ความบกพร่องระบบการเผาไหม้ของเครื่องยนต์

๕. เครื่องยนต์ร้อนจัด

๖. เกิดจากเด็กเล่นซน และไม่พบสาเหตุ

๗. สาเหตุอื่น ๆ เช่นรถชนกัน ฯลฯ

ดังนั้น การป้องกันภัยจากอุบัติเหตุจะต้องวางมาตรการอย่างรอบคอบ และด้วยความร่วมมือด้วยกันทุกฝ่าย ตั้งแต่ผู้ผลิตรถยนต์ ช่างซ่อมรถยนต์ ผู้ขับขี่ ผู้โดยสาร ตลอดจนผู้มีหน้าที่ดูแลรักษาโดยอาศัยหลักใหญ่ ดังต่อไปนี้

๑. การออกแบบสร้างรถต้องคำนึงถึงความปลอดภัย มีพื้นที่สายไฟเรียบร้อย หรือที่วางหม้อแบตเตอรี่ต้องเหมาะสม ฯลฯ ส่วนภัยทางด้านอื่น ๆ ก็มีการป้องกัน เช่นในตัวรถยนต์พยายามไม่ให้มีแง่มุมสิ่งแหลมคม เป็นการป้องกันหากมีการกระทบกระแทกจะไม่เป็นอันตรายแก่ผู้โดยสารเป็นต้น

๒. การรักษาสภาพรถและเครื่องยนต์ให้ดีอยู่เสมอ เป็นเรื่องสำคัญทางด้านป้องกันอัคคีภัย โดยเฉพาะประเทศเรายังผลิตรถยนต์เองไม่ได้ ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศด้วยราคาแพงมาก จึงพยายามใช้รถยนต์ให้นานที่สุดให้คุ้มค่า ใช้กันจนผุพังไปเองจึงยอมทิ้ง นับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะเครื่องยนต์เมื่อเก่ามากย่อมเกิดความบกพร่องทั่วไป อาจเกิดอัคคีภัยขึ้นได้ง่ายที่สุด และไม่ใช่เกิดอัคคีภัยเฉพาะตัวเอง บางครั้งยังทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายไปด้วย

๓. ผู้ขับขี่ต้องมีความชำนาญและมีความรู้ทางเครื่องยนต์พอสมควร เช่นขับรถไปได้กลิ่นเหม็นไหม้ หรือกลิ่นน้ำมันเบนซินรั่ว ก็ควรจะหยุดตรวจดูความบกพร่องในเครื่องยนต์เสียให้แน่นอนดีกว่าจะเสี่ยงขับรถต่อไป

๔. การวางมาตรการป้องกันอัคคีภัยในโรงซ่อมรถยนต์ มักจะเกิดเพลิงไหม้อู่ซ่อมรถยนต์อยู่เนือง ๆ ทั้งในพระนครและต่างจังหวัด ทั้งนี้เป็นเพราะความประมาทเลินเล่อ ความ

สะเพร่า รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของช่างซ่อมหรือคนงานโดยที่อู่มิได้วางมาตรการ ความปลอดภัยทางด้านอัคคีภัยไว้ให้ปฏิบัติตัวอย่าง เช่น ใช้น้ำมันเบนซินล้างเครื่องยนต์ พ่นสี ผสมสีไม่ระวัง วางทินเนอร์ไว้ใกล้ไฟ ติดเครื่องยนต์ใกล้น้ำมันไว้ไฟบ้าง ในปีหนึ่ง ๆ ไฟได้เผาผลาญอู่ซ่อมรถเป็นจำนวนมาก เพราะความประมาทดังกล่าว

๕. **อุบัติเหตุรถชนกัน** บางครั้งเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้เช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเกิดชนกันอย่างแรงถังน้ำมันจะแตกและติดไฟลุกไหม้ขึ้นเผารถ และบางครั้งก็เผาผู้โดยสารด้วย ถ้าหนีออกไม่ทัน โดยเฉพาะถ้าเป็นรถยนต์บรรทุก หรือรถโดยสารที่มีโครงสร้างเป็นไม้ยิ่งเป็นเชื้อไฟทำให้ลุกลามได้ง่าย ไม่เป็นการปลอดภัยแก่ผู้โดยสาร

๖. **โรงเก็บรถควรสร้างด้วยวัตถุทนไฟ** โรงเก็บรถยนต์ควรมีเครื่องดับเพลิงเคมีติดตั้งไว้ประจำ

หัวข้อข้างต้นเป็นหลักใหญ่ ๆ โดยทั่วไปทางด้านการป้องกันอัคคีภัยจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งจำเป็นต้องนำประสบการณ์ต่าง ๆ อันเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้รถยนต์ ซึ่งอาจแยกเป็นหัวข้อเพื่อจะได้จำได้ง่าย ดังนี้คือ:—

อุบัติเหตุที่ทำให้ไฟไหม้รถยนต์

๑. เกิดจากตัวเครื่องยนต์

— คาบูเรเตอร์ชำรุด น้ำมันรั่วซึม

— ปั๊มน้ำมันชำรุด

— ท่อน้ำมันแตกหรือรั่ว

— ครอบแก้วที่กรองน้ำมัน เมื่อเกิดการกระแทกแรง ๆ อาจแตกน้ำมันรั่วไหลได้

— เครื่องยนต์ร้อนจัด เนื่องจากระบบระบายความร้อนไม่ทำงาน

๒. **เกิดจากระบบไฟฟ้าในเครื่องยนต์**

— ที่ตั้งหม้อแบตเตอรี่ไม่เหมาะสม รถบางยี่ห้อวางแบตเตอรี่ไว้ใต้เบาะเกิดลุกไหม้ขึ้นหลายราย

— สายแบตเตอรี่ ขั้วแบตเตอรี่ และการวางหม้อแบตเตอรี่ระเบิด

— สายไฟฟ้าในเครื่องยนต์ ไม่หุ้มด้วยฉนวนที่แข็งแรงพอ

— การยึดสาย การเดินสายไม่ปลอดภัย

— ไม่มีฟิวส์สำหรับป้องกันการลัดวงจรที่ถูกต้อง

— ไม่มีการบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าในเครื่องยนต์อย่างถูกต้อง

๓. เกิดจากส่วนประกอบอื่น ๆ

— ถังน้ำมันรั่ว ซึม และไม่มีท่อระบายอากาศ

— ท่อไอเสีย ท่อเก็บเสียง เมื่อร้อนจัดกระทบไฟน้ำมันย่อมลุกไหม้ได้

— ห้ามล้อเสียดสีมากเกิดความร้อนจัด โดยเฉพาะรถบันทุกหรือรถบัส เมื่อถูกจารบีหรือน้ำมันเบรค หรือน้ำมันไฮโดรลิคไหลมากระทบอาจลุกไหม้ขึ้นได้

— ยางรถบันทุกหรือรถบัส ถ้าสูบลมอ่อนไปบันทุกหนักเกินพิกัด วิ่งด้วยความเร็วสูงไม่หยุดพัก อาจเกิดไฟลุกไหม้ขึ้นได้

— ยางล้อคู่ ถ้าสูบลมอ่อนหรือแบนมาก วิ่งไปเสียดสีกันนาน อาจเกิดลุกไหม้ขึ้นได้เช่นกัน

— ท่อไอเสียขาด ลากพื้นถนน เกิดประกายไฟ หากกระทบน้ำมันที่รั่วซึมก ลุกไหม้ขึ้นได้

๔. เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ

— เกิดจากรถชนกัน ถังน้ำมันแตก เกิดลุกไหม้ขึ้น

— การใช้ถุงพลาสติกเป็นภาชนะใส่น้ำมัน เมื่อกระทบความร้อนหรือสะเก็ดไฟก็ลุกไหม้ขึ้นได้

— การเดินทางไกล น้ำมันอะไหล่ติดรถไปมาก ๆ ย่อมเกิดอันตราย เมื่อมีอุบัติเหตุรถชนกัน

— การเติมน้ำมันตอนกลางคืน มักเผลอเรอ ใช้ไม้ขีดจุดส่องดูระดับน้ำมัน เมื่อกระทบไอระเหย น้ำมันก็เกิดลุกไหม้

การแก้ไขสถานการณ์เมื่อเกิดเพลิงไหม้รถยนต์

๑. ให้ตั้งสติให้ดี อย่าตื่นเต้นตกใจจนเกินไป

๒. ตัดระบบไฟฟ้าในรถให้หมด

๓. ให้ทุกคนออกจากรถ และไปให้ไกลจากรถ

๔. ขอความช่วยเหลือหน่วยดับเพลิง หรือตำรวจทางหลวงที่ใกล้ที่สุด

๕. ใช้เครื่องดับเพลิงเคมี ระงับไฟ ถ้าไม่มีจะใช้กระสอบหรือผ้าชุบน้ำคุมบริเวณที่เกิดเพลิง

๖. กรณีไฟไหม้เครื่องยนต์ ห้ามสตาร์ทเครื่อง จนกว่าเพลิงจะสงบ

เครื่องดับเพลิงเคมีที่ควรใช้ประจำรถยนต์ เสนอแนะดังนี้คือ

๑. คาร์บอนเทรทราคลอไรท์ ขนาด ๑/๑๒ ควอท

๒. คาร์บอนไดอ๊อกไซด์ ขนาด ๔ ปอนด์

๓. ผงเคมีแห้ง ขนาด ๔ ปอนด์

ถ้าเป็นรถน้ำมันบรรทุก ให้เพิ่มปริมาณมากขึ้นอีกหนึ่งเท่าตัว

รถยนต์โดยสารหรือรถบัส ต้องรับผิดชอบความปลอดภัยผู้โดยสารเป็นจำนวนมาก ควรจะมีการป้องกันโดยรอบคอบทางด้านอัคคีภัย โดยจัดหาเครื่องดับเพลิงเคมีไว้ประจำ แม้จะไม่มีกฎหมายบังคับไว้ก็ตาม โดยสามัญสำนึกในความรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ ก็ควรลงทุนอย่างยิ่ง นอกจากรถยนต์โดยสาร ยังมีรถบันทุกสินค้า แม้จะไม่ต้องรับผิดชอบความปลอดภัยของผู้โดยสาร แต่ก็มีสินค้าซึ่งมีราคาค่างวดมากมายต้องรับผิดชอบ ถ้ามีเครื่องดับเพลิงเคมีไว้ประจำ ย่อมจะแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ โดยไม่ต้องสูญเสียทั้งตัวรถและสินค้าที่มีภาระผูกพันต้องส่งไปถึงผู้รับอีกด้วย

เมื่ออัคคีภัยเกิดจากอุบัติเหตุรถยนต์แล้ว

ยังมีอุบัติเหตุจากกรณีอื่น ๆ พอสังเขป คือ

๑. ภัยจากรถบันทุกน้ำมันไวไฟ

— ให้จอดห่างจากชุมนุมชน

— ห้ามนำไฟหรือเชื้อเพลิงเข้าใกล้

— ควบคุมความเร็วโดยเคร่งครัด เพราะส่วนมากเกิดชนกันเพราะความเร็วสูงห้ามล้อไม่อยู่

— อุบัติเหตุแต่ละครั้ง ถ้าไม่ไฟไหม้ก็จุดเองเพื่อเอาประกัน

— เมื่อผ่านหรือสวนกันให้หลบให้ห่าง

๒. ภัยจากรถบันทุกวัตถุระเบิด

— ให้จอดห่างจากชุมนุมชน

— ห้ามนำเชื้อเพลิงเข้าใกล้

— ให้ปฏิบัติตาม พรบ. วัตถุระเบิดโดยเคร่งครัด

— เมื่อแซงหรือสวนรถให้ออกห่างไว้เสมอ

๓. ภัยจากรถบันทุกซุง

— การผูกมัดไม่แข็งแรงพอ เป็นอันตรายมากเมื่อโซ่ขาด

— ใช้ความเร็วเดินทางสูง

— รถมีความยาวมาก

— เมื่อแซง หรือสวนกันให้ออกห่างไว้มาก ๆ และให้พ้นโดยเร็วที่สุด

๔. กรณีรถยนต์ตกน้ำ

— ผู้อยู่ในรถมักยายามเปิดประตู แต่เปิดไม่ออก เพราะน้ำภายนอกดันไว้

— ต้องเลื่อนกระจกให้น้ำเ้ารถเยสีก่อน แล้วจึงเปิดประตูออกได้ง่าย

ในกรณีรถยนต์เก๋งตกน้ำ มักมีผู้โดยสารออกจากรถไม่ได้ สำลักน้ำตายอยู่เสมอ เพราะผู้โดยสารที่ประสพเหตุการณ์อย่างนี้ได้พยายามจะเปิดประตูออก แต่กำลังดันของน้ำภายนอกมีมากกว่าจึงเปิดประตูไม่ได้ เมื่อไม่มีอากาศหายใจก็สิ้นไปเอง กรณีนี้มีข้อแนะนำว่าจะต้องเลื่อนหมุนกระจกให้น้ำไหลเข้าในรถให้เต็มจึงจะเปิดประตูออกได้โดยง่าย เพราะความดันภายนอกในกระจกเท่ากันทำให้เปิดประตูได้ง่าย

อุบัติเหตุทางรถยนต์นั้น เป็นเรื่องกว้างขวางมากเกิดจากสาเหตุหลายประการดังกล่าวแล้ว โดยเฉพาะรถโดยสารซึ่งจะต้องรับผิดชอบชีวิตผู้โดยสารเป็นจำนวนมากควรจะได้วางมาตรการและปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เพราะปรากฏว่าในฤดูเทศกาลทุก ๆ ปี มีการตายหมู่จากรถผู้โดยสารเป็นข่าวอยู่เสมอ แม้มิใช่เรื่องเกี่ยวกับอัคคีภัยหากมีอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน มีผู้ได้รับบาดเจ็บหรือรถยนต์ชนคนบนทางหลวงได้รับบาดเจ็บ จะต้องนำส่งโรงพยาบาลให้แจ้งตำรวจทางหลวงหน่วยที่ใกล้เคียงที่สุด หรือหน่วยบรรเทาสาธารณภัยหมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๙ โดยแจ้งตำบลและสถานที่เกิดเหตุให้ชัดเจน ทางตำรวจทั้งสองหน่วยนี้จะจัดช่วยเหลือให้ทันที.



พิมพ์ที่โรงพิมพ์มงคลการพิมพ์ บางลำภู พระนคร โทร. ๘๒๔๖๕๖
นางจำรัส อ่องจริต ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๕